CALABAZA DE INVIERNO

Existen muchas variedades de calabazas de invierno. Las que se consiguen más comúnmente en el supermercado son las calabazas moscadas, bellotas o delicatas y los zapallos, entre otras. Pueden utilizarse unas u otras en la mayoría de las recetas.

lovin' spoonfuls
a food rescue

Mejores Métodos de Preparación

- Cruda
- Asada
- Cocida al vapor
- Hervida

Ideas de Recetas

- Puré/Sopa
- Hecha puré
- En trozos incorporados en sopas
- Asada

Almacenamiento

- Manténgala en un lugar fresco, seco, oscuro y ventilado hasta por dos meses o a temperatura ambiente hasta por una semana.
- Si la corta, cúbrala y refrigérela hasta por cinco días.

Información Nutricional

- Buena fuente de vitaminas A y C y de omega 3
- Excelente fuente de folatos y fibra

Consejos

- Quítele las semillas para asarlas posteriormente y utilizarlas como refrigerio o como decoración para ensaladas.
- Ase en dos mitades boca abajo, cubierta con papel de aluminio, hasta que quede tierna. Una vez refrigerada, es mucho más fácil quitarle la cáscara que cuando está cruda.

Cebollas Moradas y Calabaza Delicata Asadas

- **1 cucharada** de manteca sin sal, derretida
- **1 cucharada** de tomillo fresco picado
- **1 cucharada** de miel
- **2 cucharaditas** de aceite de oliva
- **3** dientes de ajo cortados en rebanadas
- **2 (350 g)** calabazas delicatas, cortadas por la mitad y longitudinalmente, despepitadas, en rebanadas de 2,5 cm
- **1 (450 g)** cebolla morada, cortada en 12 tajadas
- **1/2 cucharadita** de sal, fraccionada
- **1/2 cucharadita** de pimienta negra molida en el momento, fraccionada
- Aerosol para cocinar
- **3 cucharadas** de perejil picado fresco de hoja plana

No es necesario quitar la cáscara de la calabaza para hacer esta receta. ¡La cáscara de la calabaza delicata es comestible! Introduzca en el horno una placa para hornear. Caliente previamente el horno a 245 ºC (deje el molde en el horno). Mezcle los 5 primeros ingredientes en un bol grande, revolviendo con un batidor. Agregue la calabaza y la cebolla; mezcle ligeramente hasta cubrir. Esparza por arriba la mezcla de vegetales 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Retire cuidadosamente del horno el molde precalentado; cúbralo con aerosol para cocinar. Coloque en el molde la mezcla de vegetales en una sola capa. Hornee a 245 ºC durante 20 minutos o hasta que estén tiernos, dándoles la vuelta vuelta una vez. Esparza por arriba el 1/4 de cucharadita de sal y el 1/4 de cucharadita de pimienta restantes, así como el perejil picado.

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust