

CALABAZA

Hay calabazas de todas formas, tamaños y variedades. Se usa mucho en forma de puré enlatado, pero no es difícil cocinar con la calabaza entera. A menudo cultivada en cosechas locales, la calabaza es un añadido a las comidas de otoño rico y sano.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- ASADA
- HERVIDA
- AL VAPOR
- AL HORNO

IDEAS PARA RECETAS

- RAVIOLI
- ASADA CON
BATATA Y SALVIA
- EN SOPAS

ALMACENAMIENTO

- Las calabazas enteras pueden guardarse en una habitación fresca, pero los rodajas ya cortadas deben ponerse en el refrigerador.

NUTRICIÓN

- Muy baja en calorías.
- Buena fuente de vitaminas A, C y E.

SUGERENCIAS

- Guarde las semillas, se pueden lavar y asar para añadir a ensaladas o tomar como snack sano.
- Asar con la piel, dejar enfriar y retirar la piel fácilmente.

SOPA DE CALABAZA FRESCA

- **2 cdas.** de mantequilla
- **1** cebolla, cortada en dados
- **2** zanahorias, peladas y cortadas en dados
- **1** manzana, pelada y cortada en dados
- **2** tazas de calabaza fresca (asada y cortada en dados)
- **1 cda.** de salvia seca (o 3 cdas. de salvia fresca picada)
- **3** tazas de caldo de pollo o de verduras
- **1** taza de nata líquida
- Sal y pimienta negra recién molida

EN UNA OLLA A FUEGO MEDIO, DERRITA LA MANTEQUILLA Y SOFRÍA LA CEBOLLA, LAS ZANAHORIAS, LA MANZANA, LA CALABAZA ASADA, Y LA SALVIA, HASTA QUE TODO ESTÉ TIERNO, DE 8 A 10 MINUTOS. HAGA TODO PURÉ CON UN PROCESADOR DE ALIMENTOS O LICUADORA. DEVUELVA EL PURÉ A LA OLLA, AGREGUE EL CALDO DE POLLO Y COCÍNELO TODO DURANTE 15 MINUTOS. LUEGO AÑADA LA NATA Y COCINA 5 MINUTOS MÁS, BAJANDO EL FUEGO SI ES NECESARIO PARA QUE NO HIERVA. SAZONE, AL GUSTO, CON SAL Y PIMIENTA. DIVIDA LA SOPA EN 4 CUENCOS Y SIRVA INMEDIATAMENTE.

NOTA DEL CHEF: PARA ASAR CALABAZA, PRECALIENTE EL HORNO A 400°F. CORTE LA CALABAZA A LA MITAD Y LUEGO CADA MITAD EN VARIOS TROZOS. LAVE LA PULPA Y RESERVE LAS SEMILLAS PARA OTRA OCASIÓN. COLOQUE LA CALABAZA EN UNA BANDEJA PARA EL HORNO, ROCÍELA CON ACEITE DE OLIVA Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA. ASAR EN EL HORNO, HASTA QUE ESTÉ TIERNA PERO SIN ROMPERSE, UNOS 30 O 40 MINUTOS. DEJAR ENFRIAR, RETIRAR LA PIEL Y CORTAR EN DADOS.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



Made possible by BNY Mellon/Alice P. Chase Trust