

# CALABACÍN

*El calabacín puede ser verde o amarillo.  
Pertenece a la especie Cucurbita pepo.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



## IDEAS DE RECETAS

- CALABACÍN ASADO SIMPLE
- CALABACÍN RELLENO
- PASTA PRIMAVERA

## MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- SALTEADO
- A LA PARRILLA
- ASADO

## ALMACENAMIENTO

- EN LA NEVERA, ENVUELTO EN PLÁSTICO.
- SE DEBE CONSUMIR LO ANTES POSIBLE, DADO QUE SE DETERIORA RÁPIDO.

## SUGERENCIAS

- FÁCIL DE PREPARAR, NO ES NECESARIO PELARLO.
- CÓRTELO EN CUBOS Y CONGÉLELO SI NO VA A CONSUMIRLO DE INMEDIATO.
- PUEDE SUSTITUIR A LA ZANAHORIA EN ENSALADAS U OTRAS RECETAS. SÍRVALO CRUDO Y RALLADO

## NUTRICIÓN

- ALTO CONTENIDO DE: FIBRA (EN LA PIEL).
- BUENA FUENTE DE: VITAMINAS C, B6 Y A, Y POTASIO.

## CALABACINES VERDES Y AMARILLOS ASADOS

- 3-5 calabacines verdes y amarillos medianos
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Queso parmesano (opcional)

PRECALENTAR EL HORNO A 450°F. CORTAR LOS CALABACINES EN REBANADAS DE 1/4 DE PULGADA. MEZCLAR CON EL ACEITE DE OLIVA Y LA CANTIDAD DESEADA DE SAL Y PIMIENTA. ASAR EN UNA FUENTE PARA HORNEAR DURANTE 20 MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉN DORADOS.

## SALTEADO RÁPIDO DE CALABACÍN CON ALMENDRAS TOSTADAS

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de almendras cortadas en finas láminas
- 1-2 calabacines pequeños, cortados en tiras de 1/8 de pulgada
- 2 onzas de queso pecorino romano o parmesano cortado en rebanadas finas

CALENTAR EL ACEITE A FUEGO FUERTE EN UNA SARTÉN GRANDE. CUANDO CHISPORROTEE AL TIRAR UNA GOTTA DE AGUA, SIN PRODUCIR HUMO, AGREGAR LAS ALMENDRAS. COCINARLAS, REMOVIENDO, HASTA QUE LAS ALMENDRAS ESTÉN DORADAS, APROXIMADAMENTE DE 1 A 2 MINUTOS. AGREGAR LOS CALABACINES VERDES Y AMARILLOS A LA SARTÉN, Y MEZCLARLOS CON LAS ALMENDRAS Y EL ACEITE DURANTE UN MINUTO. LA IDEA ES NO COCINAR DEMASIADO LOS CALABACINES, SINO CALENTARLOS. AGREGAR SAL Y PIMIENTA. SERVIR INMEDIATAMENTE.

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue

