

CALABACITA

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Las calabacitas son un tipo de calabaza de verano como la calabaza amarilla.
- Las calabacitas son técnicamente frutas, pero generalmente se preparan en platos salados como una verdura.
- Seleccione calabacitas firmes, de tamaño mediano y delgados que sean de color brillante y no tengan piel arrugada. La calabacita puede ser amarilla o verde.
- 1 taza de calabacita cruda en rodajas contiene:
 - 33% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar a curar heridas y mantener sanos los dientes y las encías
 - 10% de su valor diario recomendado de vitamina B6 para apoyar el metabolismo y el sistema inmunológico del cuerpo



PREPARAR

Lave las calabacitas y córtelos los extremos antes de comerlos. La piel es comestible y una gran fuente de fibra. La calabacita se puede comer crudo o cocido.

Prueba la calabacita:

- Marinada y a la plancha
- Agregada a su plato de pasta o lasaña favorito
- Horneada en un pan dulce
- Rallada en fideos como alternativa a la pasta
- Salteada con otras verduras

GUARDAR

- Para refrigerar: Guarde las calabacitas sin lavar en una bolsa de plástico perforada hasta por 4 días.
- Para congelar: Corte la calabacita en cubos y cocine en agua hirviendo durante 3 minutos. Enfríe en agua helada y congele en un recipiente hermético hasta por 1 año.