

CALABAZA BUTTERNUT

Escanea para videos y recursos



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Calabaza “butternut” es un tipo de calabaza invierno (como tipos bellota, espagueti y kabocha) y en la misma familia de otros tipos de calabazas. Tiene sabor dulce y de nueces, como calabazas.
- escoja calabazas que son pesadas para sus tamaños y sin defectos.
- La mayoría de las calabazas (con exclusión de calabaza espagueti) pueden intercambia en las recetas.
- 1 taza de calabaza “butternut” cocida contiene:
 - 457% de su valor diario recomendada de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger de infección.
 - 52% de su valor diario recomendada de vitamina C para apoyar con la curación de las heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Para pelar:

1. Haga agujeros en la calabaza con un tenedor.
2. Corte los extremos superior e inferior.
3. Cocine al microonda por 3 minutos.
4. Enrié por 1 minuto, luego pele con un pelador o un cuchillo.

Pruebe la calabaza “butternut”:

- *Asada* en mitades o en cubitos
- *Rebanada* finamente y hornee como papas fritas
- *Licuada* en una sopa
- *Salteado* como parte de un curry o un salteado

GUARDAR

- Guarde calabaza entera en un lugar oscuro y seco por 1 mes.
- Guarde calabaza cocida por 2-5 días en el refrigerador o hace en puré y congele por hasta 1 año.
- Para congelar: Pele, desepite y corte en cubitos. Puede cocinar antes de congelar o puede congelar cruda y cocine luego.