

# CALABAZA AMARILLA

Escanea para videos y recursos



GREATER  
CHICAGO  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Calabaza amarilla son tipos de calabaza de verano.
- Calabazas son frutas pero normalmente están preparando en platos sabrosos como un vegetal.
- Seleccione calabazas firmes sin abolladuras o magulladuras. Calabazas grandes estarán más fibrosas, así que seleccione calabazas pequeñas y flacas.
- 1 taza de calabaza amarilla cruda en rebanadas contiene:
  - 32% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.
  - 12% de su valor diario recomendado de vitamina B12 para ayudar con la formación de proteína y glóbulos rojos.



## PREPARAR

Lave las calabazas y quite los extremos antes de comer. La piel es comestible y suave. Puede comerlas crudas o cocidas.

Pruebe calabaza amarilla:

- *Horneada* en sus postres favoritos por humedad extra
- *Cortada en rebanadas finas* (cruda) y usada como un wrap
- *Salteada o asada a la parrilla* con otros vegetales
- *Licuada* con yogur natural y hierbas para hacer una pasta para untar

## GUARDAR

- Refrigera en un bolsa o recipiente hermético por 3-5 días.
- Para congelar: Corte calabaza en trozos pequeños. Cocine en agua hirviendo por 3 minutos, quite, y ponga en agua fría. Congele en un recipiente hermético o bolsa por hasta 1 año.