

# CALABAZA BELLOTA

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- La calabaza bellota es un tipo de verdura con un exterior duro y pulpa y semillas por dentro. Tiene un sabor dulce a nuez y es más suave que la calabaza.
- La calabaza bellota es un tipo de calabaza de invierno. Otros tipos de calabaza de invierno incluyen butternut, kabocha, delicata y spaghetti squash. Todos, excepto la calabaza espagueti, se pueden intercambiar en recetas.
- Evite elegir calabazas con grietas, cortes o puntos blandos. Intente seleccionar calabazas bellotas que aún tengan su tallo.
- 1 taza de calabaza bellota cruda en cubos contiene:
  - 18% de su valor diario recomendado de vitamina A para apoyar la vista, proteger el cuerpo contra infecciones y mantener sus órganos sanos
  - 37% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar al sistema inmunológico a funcionar correctamente y ayudar a curar las heridas.



## PREPARAR

Para preparar calabaza bellota para cocinar:

1. Corta los extremos superior e inferior.
2. Coloque la calabaza en uno de los extremos cortados y córtela por la mitad de arriba a abajo.
3. Saque las semillas con una cuchara de metal.
4. Si lo desea, retire la cáscara con un pelador de verduras. Corta como se indica en la receta.

Prueba la calabaza bellota:

- *Asada* con aceite de oliva y sal
- *Cruda* como parte de una ensalada fresca de otoño
- *Mezclada* con ajo, hierbas y agua o caldo como parte de una sopa
- *Molida* y mezclada en panqueques, muffins o batidos para un desayuno nutritivo

## GUARDAR

- Guarde la calabaza entera en un lugar fresco y oscuro hasta por 1 mes.
- Para refrigerar: Guarde la calabaza cocida en un recipiente hermético durante 3-5 días.
- Para congelar: Pele la calabaza, quite las semillas, córtela en pedazos y congélela en bolsas o recipientes aptos para el congelador hasta por 1 año. La calabaza cocida también se puede congelar hasta por 1 año.