

CALABAZA

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Las calabazas son calabazas invernales redondas con una cáscara lisa y acordonada. Vienen en un amarillo oscuro a colores anaranjados y contienen semillas.
- Selecciona calabazas que estén firmes con el tallo todavía intacto. Evita las manchas marrones, pelusas cerca del tallo o cualquier rajadura.
- 1 taza de calabaza fresca contiene:
 - 17% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C que apoya la salud inmunológica y asiste al proceso de sanación del cuerpo.
 - 9% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y proteger al cuerpo contra las infecciones.



PREPARAR

Lava y seca. Corta la cáscara, córtalo en rodajas grandes, saca las semillas con una cuchara y corta en cubos.

Prueba la calabaza:

- *Machacado o como puré* para pies al horno, muffins y panes.
- *Rostizado* y con nueces o azúcar morena encima para un acompañamiento dulce.
- *Sazona y rostiza las semillas* para guarnecer sopas y ensaladas o como una botana en sí.

GUARDAR

- Envuelve bien la calabaza cortado con papel film y refrigéralo por hasta una semana.
- Dejar o retirar las semillas no hace ninguna diferencia en cuanto a frescura. Siempre y cuando la calabaza siga firme, debería poder comerse sin riesgo.