



SUMMER SQUASH

¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Julio a agosto

Las calabazas llamadas summer squash en inglés incluyen las variedades: calabacitas, calabaza amarilla de cuello recto, calabaza amarilla de cuello retorcido, calabaza redonda.

CONSEJOS PARA COMPRAR

Busque calabazas medianas, firmes con cáscara brillante y tierna.

No compre calabazas:

- Con áreas blandas
- Con cáscara arrugada

ALMACENAMIENTO

Guarde la calabaza en una bolsa de plástico en el refrigerador. Lo ideal es usarla dentro de una semana. También se puede congelar. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN

Lave bien con agua fría. No pele la calabaza, sólo corte los extremos. Si la calabaza es grande y de cáscara gruesa o semillas grandes, pélela y saque las semillas.

CÓMO SERVIR

Rebánela cruda para ensaladas y sandwiches

Hierva, cueza en microondas o al vapor

En el microondas: corte en rebanadas de 1/2 pulgada (12 mm), agregue 1/4 de taza de agua, tápela y cueza durante unos 5 minutos o hasta que esté tierna. Deje reposar 1 minuto.

NUTRIENTES PRINCIPALES

Vitamina C para cuidar las encías, la piel y aumentar la resistencia contra infecciones.

RECETAS

Calabaza frita al horno

- 2 calabazas squash medianas
- agua
- 1/3 taza de queso parmesano
- 1/3 taza de harina

Precaliente el horno a 400° F.

Aplique una capa ligera de aceite vegetal a una hoja para hornear. Pele la calabaza y rebánela en trozos de 1/8 de pulgada (3 mm) de grosor. Sumerja en agua para humedecerla. En una bolsa, agite las rebanadas de calabaza con una mezcla de 1/3 de taza de queso parmesano y 1/3 de taza de harina. Coloque los trozos en una hoja para hornear. Hornee durante 5 minutos, voltee y hornee 5 minutos por el otro lado.
4 – 6 porciones.

Pan de calabaza

- 1 1/2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 1/2 tazas de calabacitas o calabaza,
rallada
- 2 huevos, bien batidos
- 3/4 tazas de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

Precaliente el horno a 350° F.

Mezcle bien la harina, la canela, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio.

Mezcle los huevos bien batidos, el azúcar, el aceite y la vainilla.

Bata durante unos 3 minutos. Agregue la calabaza mientras revuelve.

Agregue los ingredientes secos y mezcle sólo hasta que se humedezcan.

Vierta en un molde para pan bien engrasado. Hornee durante 40 minutos o hasta que un palillo introducido en el centro salga limpio.

Salsa para tallarines

Agregue rebanadas de calabaza al hacer la salsa para añadir sabor y textura.