



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

### **VENTA DIRECTA POR GRANJEROS**

Septiembre a octubre

Las calabazas llamadas winter squash en inglés incluyen las variedades: Acorn, Butternut, Buttercup, Hubbard, Spaghetti.

### **CONSEJOS PARA COMPRAR**

Escoja calabazas que sean firmes, con cáscara dura y áspera, sin rajaduras ni áreas blandas. La cáscara debe ser opaca. Las calabazas con cáscara brillante están inmaduras y no son dulces. El tamaño de la calabaza depende del uso que le desee dar. No existen calabazas demasiado grandes. Una libra (medio kilo) rinde 2 porciones.

### **ALMACENAMIENTO**

La calabaza puede almacenarse entera en un lugar fresco y seco. No la guarde en el refrigerador. Si se almacena correctamente puede durar hasta tres meses. Se puede congelar. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

### **PREPARACIÓN**

Escobille y lave con agua fría la cáscara para retirar la tierra. Algunas calabazas pueden ser difíciles de cortar. Corte la calabaza por la mitad (a lo largo) con un cuchillo firme y saque las semillas. Si es imposible cortar la calabaza, cuézala entera.

### **NUTRIENTES PRINCIPALES**

Vitamina A para cuidar la vista, la piel y aumentar la resistencia contra infecciones.

Carbohidratos para proporcionar energía.

Cómo servir: Cueza la calabaza al vapor o al horno, luego déjela enfriar, pélela, y hágala puré; puede utilizar un prensapapas, un tenedor o un procesador de alimentos. Sirva la calabaza al vapor u horneada como acompañamiento o agregue a sopas y estofados.

### **RECETAS**

#### ***Calabaza al horno***

Precalente el horno a 350° F.

Corte la calabaza a lo largo por la mitad y saque las semillas y las hilachas (las semillas también se pueden sacar después de cocerse). Si la calabaza es muy grande puede cortarla en porciones adecuadas para servirse. Coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo, vierta 1/4 de pulgada de agua en una fuente, tápela y hornee hasta que la calabaza se sienta tierna al pincharla con un cuchillo. Si la calabaza es difícil de cortar y se va a cocer entera, pínchela varias veces con un tenedor y cuézala hasta que esté tierna (al pincharla con un tenedor).

#### ***Calabaza Acorn rellena con queso Cheddar y tomates***

2 calabazas acorn, partidas por la mitad y sin semillas

1 1/2 tazas de tomate maduro picado

3 cebollines, cortados en rebanadas delgadas

1 cucharadita de salvia (sage) fresca picada o 1/2

cucharadita salvia en polvo.

Sal y pimicnta negra al gusto

4 cucharadas de agua

1 taza de queso Cheddar en pequeños cubitos

Precalente el horno a 400° F. Coloque las mitades de calabaza en un refractario, con el lado cortado hacia arriba. Agregue aproximadamente 1 pulgada (2.5 cm) de agua al refractario. Mezcle los tomates y los cebollines. Sazone con sal y pimienta a gusto; mezcle bien y reparta la mezcla entre las mitades de calabaza. Vierta 1 cucharada de agua sobre cada mitad de calabaza y cúbrala holgadamente con papel de aluminio. Cueza entre 1 y 1 1/2 horas, o hasta que la calabaza esté tierna al pincharla con un tenedor. Reparta los cubitos de queso sobre cada mitad de calabaza, cueza 5 minutos más (hasta que se derrita el queso) y sirva.  
4 porciones.

Department of Health & Family Services  
Division of Public Health PPH 40014S (05/00)