

Calabaza Glaseada con Zanahorias y Nabos

1 1/2 tazas Calabaza
butternut, cubada.
1 1/2 tazas zanahoria
en rebanadas

1 1/2 tazas nabos
pelados, cubados
4 cucharaditas aceite
1/2 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta
Rociador para cocinar
2 cucharadas miel de
maple

Precaliente el horno a 450 grados.
Corte las verduras en trozos de 1/2 pulgada. **Rocié** un molde de hornear 9 x 13 pulgadas con rociador para cocinar. **Combine** los primeros 6 ingredientes. **Hornee** durante 10 minutos. **Mezcle** la miel y hornee 20 minutos adicionales.

Hace: 8 porciones, 1/2 taza
Análisis nutricional:
60 calorías; 2.5 g total grasa;
0 g grasa saturada; 1g proteína;
9 g carbohidratos; 0 mg de colesterol;
170 mg sodio, 2g de fibra

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



Calabaza Glaseada con Zanahorias y Nabos

1 1/2 tazas Calabaza
butternut, cubada.
1 1/2 tazas zanahoria
en rebanadas

1 1/2 tazas nabos
pelados, cubados
4 cucharaditas aceite
1/2 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta
Rociador para cocinar
2 cucharadas miel de
maple

Precaliente el horno a 450 grados.
Corte las verduras en trozos de 1/2 pulgada. **Rocié** un molde de hornear 9 x 13 pulgadas con rociador para cocinar. **Combine** los primeros 6 ingredientes. **Hornee** durante 10 minutos. **Mezcle** la miel y hornee 20 minutos adicionales.

Hace: 8 porciones, 1/2 taza
Análisis nutricional:
60 calorías; 2.5 g total grasa;
0 g grasa saturada; 1g proteína;
9 g carbohidratos; 0 mg de colesterol;
170 mg sodio, 2g de fibra

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



Calabaza de Invierno de Kentucky

TEMPORADA: agosto a octubre

DATOS NUTRICIONALES: Las calabazas de invierno, que incluye la calabaza de bellota, calabaza butternut, calabaza y otras variedades, son bajas en grasa y sodio y una excelente fuente de vitamina A y fibra.

SELECCIÓN: Las calabazas de invierno deben ser pesadas para su tamaño con una piel dura que está libre de manchas o puntos blandos.

ALMACENAJE: Consérvela en un lugar fresco y seco y úsela en un mes.

PREPARACIÓN:

Al vapor: Lave, pele y retire las semillas. Corte la calabaza en cubos o cuartos de 2 pulgadas, dejando la piel (se pelará fácilmente después de cocinar). Lleve 1 pulgada de agua a su punto de ebullición en una cacerola y coloque la calabaza en una cesta o canasta dentro de la cacerola. No la sumerja en agua. Tape bien la cacerola y cocine la calabaza al vapor por 30 a 40

minutos o hasta que esté tierna.

Al microondas: Lave la calabaza y córtela a lo largo. Colóquela en un molde para hornear y cubra el plato con envoltura de plástico. Cocínela en el microondas hasta que esté tierna, utilizando estas directrices:

Calabaza de bellota: 1/2 calabaza, 5-8 minutos; 1 calabaza, 8 1/2 –11 1/2 minutos.

Calabaza butternut: 2 piezas, 3-4 1/2 minutos.

Calabaza hubbard (1/2 libra): 2 piezas, 4-6 1/2 minutos.

Al horno: Lave la calabaza y córtela a lo largo. Las calabazas más pequeñas se pueden cortar por la mitad; calabazas más grandes deben ser cortadas en porciones. Retire las semillas y coloque la calabaza en un molde para hornear. Hornee a 400°F durante 1 hora o hasta que esté tierna. Las semillas se pueden tostar a 350°F durante 20 minutos.

CALABAZA DE INVIERNO DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Enero 2010

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Calabaza de Invierno de Kentucky

TEMPORADA: agosto a octubre

DATOS NUTRICIONALES: Las calabazas de invierno, que incluye la calabaza de bellota, calabaza butternut, calabaza y otras variedades, son bajas en grasa y sodio y una excelente fuente de vitamina A y fibra.

SELECCIÓN: Las calabazas de invierno deben ser pesadas para su tamaño con una piel dura que está libre de manchas o puntos blandos.

ALMACENAJE: Consérvela en un lugar fresco y seco y úsela en un mes.

PREPARACIÓN:

Al vapor: Lave, pele y retire las semillas. Corte la calabaza en cubos o cuartos de 2 pulgadas, dejando la piel (se pelará fácilmente después de cocinar). Lleve 1 pulgada de agua a su punto de ebullición en una cacerola y coloque la calabaza en una cesta o canasta dentro de la cacerola. No la sumerja en agua. Tape bien la cacerola y cocine la calabaza al vapor por 30 a 40

minutos o hasta que esté tierna.

Al microondas: Lave la calabaza y córtela a lo largo. Colóquela en un molde para hornear y cubra el plato con envoltura de plástico. Cocínela en el microondas hasta que esté tierna, utilizando estas directrices:

Calabaza de bellota: 1/2 calabaza, 5-8 minutos; 1 calabaza, 8 1/2 –11 1/2 minutos.

Calabaza butternut: 2 piezas, 3-4 1/2 minutos.

Calabaza hubbard (1/2 libra): 2 piezas, 4-6 1/2 minutos.

Al horno: Lave la calabaza y córtela a lo largo. Las calabazas más pequeñas se pueden cortar por la mitad; calabazas más grandes deben ser cortadas en porciones. Retire las semillas y coloque la calabaza en un molde para hornear. Hornee a 400°F durante 1 hora o hasta que esté tierna. Las semillas se pueden tostar a 350°F durante 20 minutos.

CALABAZA DE INVIERNO DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Enero 2010

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service