

Calabaza Butternut Dulce y Picante

2 calabazas butternut medianas
1 cucharada aceite de oliva
1/4 cucharadita sal kosher

1/4 cucharadita pimienta roja
1 cucharadita canela en polvo
1/4 cup miel de abeja

Pre-caliente el horno a 450 grados F. **Lave** la calabaza y **perfore** la piel de cada una en varios lugares con un tenedor. **Coloque** ambas calabazas en un horno microondas. **Cocine** en "HIGH" por 4-5 minutos. **Coloque** la calabaza en una tabla de cortar y corte 1/2 pulgada de ambos extremos. **Corte** la calabaza por la mitad a lo largo y quítele las semillas y la pulpa. **Pele** la piel usando un

pelador de verduras afilado. **Corte** la calabaza en cubos de 1/2 pulgada. **Coloque** los cubos de calabaza en un tazón grande. **Agregue** el aceite de oliva, sal kosher, pimienta roja y canela. **Mezcle** para cubrir. **Esparza** los cubos de calabaza sazonados en una bandeja para hornear engrasada. **Ase** por 40 minutos o hasta que esté tierna, **girándola** después de los primeros 20 minutos. **Retire** del

horno y deje **reposar** por 5 minutos. **Caliente** la miel en un plato para microondas y **rocíe** sobre la calabaza.

Hace: 12 porciones, 1/2 taza

Análisis nutricional: 60 calorías;
1 g total grasa; 0 g grasa saturada;
0 mg de colesterol; 50 mg sodio;
14 g carbohidratos; 2g de fibra;
7 g azúcar; 1g proteína



Calabaza Butternut Dulce y Picante

2 calabazas butternut medianas
1 cucharada aceite de oliva
1/4 cucharadita sal kosher

1/4 cucharadita pimienta roja
1 cucharadita canela en polvo
1/4 cup miel de abeja

Pre-caliente el horno a 450 grados F. **Lave** la calabaza y **perfore** la piel de cada una en varios lugares con un tenedor. **Coloque** ambas calabazas en un horno microondas. **Cocine** en "HIGH" por 4-5 minutos. **Coloque** la calabaza en una tabla de cortar y corte 1/2 pulgada de ambos extremos. **Corte** la calabaza por la mitad a lo largo y quítele las semillas y la pulpa. **Pele** la piel usando un

pelador de verduras afilado. **Corte** la calabaza en cubos de 1/2 pulgada. **Coloque** los cubos de calabaza en un tazón grande. **Agregue** el aceite de oliva, sal kosher, pimienta roja y canela. **Mezcle** para cubrir. **Esparza** los cubos de calabaza sazonados en una bandeja para hornear engrasada. **Ase** por 40 minutos o hasta que esté tierna, **girándola** después de los primeros 20 minutos. **Retire** del

horno y deje **reposar** por 5 minutos. **Caliente** la miel en un plato para microondas y **rocíe** sobre la calabaza.

Hace: 12 porciones, 1/2 taza

Análisis nutricional: 60 calorías;
1 g total grasa; 0 g grasa saturada;
0 mg de colesterol; 50 mg sodio;
14 g carbohidratos; 2g de fibra;
7 g azúcar; 1g proteína



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

Noviembre 2017

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

Noviembre 2017

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