

Salteado de Calabaza del Farmers' Market

2 tazas pasta rotini integral
3 pechugas de pollo deshuesadas
1 cucharada aceite de oliva
2 calabacines medianos, en cubitos

4 zanahorias medianas, peladas, en cubitos
2 calabazas amarillas, en cubitos
2 dientes ajo, picado

2 cucharadas albahaca fresca, picada
3/4 taza salsa de Alfredo, baja en grasa
2 cucharadas queso Parmesano rallado

Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. **Rostice** las pechugas de pollo a 400 grados F a una temperatura interna de 165 grados F, por alrededor de 25-35 minutos. **Corte** el pollo en trozos del tamaño de un bocado. En un sartén grande para saltear, **agregue** el aceite de oliva, calabacín y zanahorias. Sofría hasta que esté ligeramente cocido. **Agregue** la calabaza amarilla

y ajo y **sofría** hasta que todas las verduras estén tiernas. **Retire** del fuego y **mezcle** albahaca, pollo cortado en cubitos y pasta. **Agregue** la salsa Alfredo y revuélvalos hasta que los ingredientes estén cubiertos con salsa. **Recaliente** echando los ingredientes en el sartén durante 3-5 minutos a fuego medio. Espolvoree con queso parmesano y **sirva**.

Hace: 8 porciones de 1 taza

Análisis nutricional:

230 calorías; 7 g total grasa;
2.5 g grasa saturada; 40 mg
de colesterol; 210 mg sodio;
27 g carbohidratos; 4 g azúcar;
18 g proteína



Salteado de Calabaza del Farmers' Market

2 tazas pasta rotini integral
3 pechugas de pollo deshuesadas
1 cucharada aceite de oliva
2 calabacines medianos, en cubitos

4 zanahorias medianas, peladas, en cubitos
2 calabazas amarillas, en cubitos
2 dientes ajo, picado

2 cucharadas albahaca fresca, picada
3/4 taza salsa de Alfredo, baja en grasa
2 cucharadas queso Parmesano rallado

Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. **Rostice** las pechugas de pollo a 400 grados F a una temperatura interna de 165 grados F, por alrededor de 25-35 minutos. **Corte** el pollo en trozos del tamaño de un bocado. En un sartén grande para saltear, **agregue** el aceite de oliva, calabacín y zanahorias. Sofría hasta que esté ligeramente cocido. **Agregue** la calabaza amarilla

y ajo y **sofría** hasta que todas las verduras estén tiernas. **Retire** del fuego y **mezcle** albahaca, pollo cortado en cubitos y pasta. **Agregue** la salsa Alfredo y revuélvalos hasta que los ingredientes estén cubiertos con salsa. **Recaliente** echando los ingredientes en el sartén durante 3-5 minutos a fuego medio. Espolvoree con queso parmesano y **sirva**.

Hace: 8 porciones de 1 taza

Análisis nutricional:

230 calorías; 7 g total grasa;
2.5 g grasa saturada; 40 mg
de colesterol; 210 mg sodio;
27 g carbohidratos; 4 g azúcar;
18 g proteína



La Calabaza de Verano de Kentucky

TEMPORADA: De junio hasta octubre.

DATOS NUTRICIONALES: La calabaza es baja en calorías. Una taza de calabaza cruda contiene solo 20 calorías. Esta contiene vitaminas A y C y está naturalmente libre de grasa, colesterol y sodio.

SELECCIÓN: Las calabazas populares de verano incluyen la calabaza de cuello amarillo, cuello recto amarillo, el calabacín, calabacín cocozelle y calabaza pattypan. Recoja o compre la calabaza de verano cuando estén pequeñas y tiernas, y coma tanto la piel como las semillas. La piel contiene muchos de los nutrientes por lo que no se pelan. Coseche la calabaza cuando tenga de 6 a 8 pulgadas de longitud. Las calabazas Pattypan están listas cuando tengan de 3 a 4 pulgadas de diámetro o menos.

ALMACENAJE: Guarde la calabaza sin lavar en bolsas de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador. Lave la

calabaza justo antes de prepararse. La vida de almacenaje de la calabaza de verano es corta. Planifique usarla en un plazo de dos a tres días.

PREPARACIÓN: La calabaza de verano es una verdura de sabor suave que combina bien con hierbas y condimentos. Pruébela con albahaca, pimienta, romero y mejorana. Cocine la calabaza de verano como guarnición o úsela en guisos, platos horneados y principales. La calabaza de verano se puede cocinar a la parrilla, al vapor, hervir, saltear, freír o usarse en recetas para salteados.

PRESERVACIÓN: Seleccione calabazas pequeñas con semillas pequeñas y una corteza tierna. Lave y corte en rodajas de 1/2 pulgada y caliente en agua hirviendo durante 3 minutos. Enfríe rápidamente en agua fría y escurra. Empaque en envases dejando media pulgada de espacio en la parte superior. Selle y congele.

LA CALABAZA DE VERANO 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

Junio 2018

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

La Calabaza de Verano de Kentucky

TEMPORADA: De junio hasta octubre.

DATOS NUTRICIONALES: La calabaza es baja en calorías. Una taza de calabaza cruda contiene solo 20 calorías. Esta contiene vitaminas A y C y está naturalmente libre de grasa, colesterol y sodio.

SELECCIÓN: Las calabazas populares de verano incluyen la calabaza de cuello amarillo, cuello recto amarillo, el calabacín, calabacín cocozelle y calabaza pattypan. Recoja o compre la calabaza de verano cuando estén pequeñas y tiernas, y coma tanto la piel como las semillas. La piel contiene muchos de los nutrientes por lo que no se pelan. Coseche la calabaza cuando tenga de 6 a 8 pulgadas de longitud. Las calabazas Pattypan están listas cuando tengan de 3 a 4 pulgadas de diámetro o menos.

ALMACENAJE: Guarde la calabaza sin lavar en bolsas de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador. Lave la

calabaza justo antes de prepararse. La vida de almacenaje de la calabaza de verano es corta. Planifique usarla en un plazo de dos a tres días.

PREPARACIÓN: La calabaza de verano es una verdura de sabor suave que combina bien con hierbas y condimentos. Pruébela con albahaca, pimienta, romero y mejorana. Cocine la calabaza de verano como guarnición o úsela en guisos, platos horneados y principales. La calabaza de verano se puede cocinar a la parrilla, al vapor, hervir, saltear, freír o usarse en recetas para salteados.

PRESERVACIÓN: Seleccione calabazas pequeñas con semillas pequeñas y una corteza tierna. Lave y corte en rodajas de 1/2 pulgada y caliente en agua hirviendo durante 3 minutos. Enfríe rápidamente en agua fría y escurra. Empaque en envases dejando media pulgada de espacio en la parte superior. Selle y congele.

LA CALABAZA DE VERANO 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

Junio 2018

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