

Pizza de Calabaza de Verano

Complementos

2 calabazas amarillas de verano, cortada en rebanadas finas
1 taza cebolla en rebanadas finas
1 chile verde, rebanadas finas

2 cucharaditas romero fresco picadito
Sal y pimienta a gusto
3 cucharadas aceite de oliva
2 cucharadas queso Parmesano molido

Masa

1/2 cucharada levadura de subida rápida
1 cucharada azúcar
1/2 taza agua tibia

1/2-1 taza harina integral
1/2 cucharadita sal
2 cucharadas aceite de oliva

Precalentar el horno a 400 grados F. **Coloque** las rebanadas de calabaza, cebolla y chiles en una sartén para asar. **Espolvoree** con romero, sal, pimienta y 2 cucharadas de aceite de oliva. **Mezcle** para cubrir. **Hornee** en el horno precalentado durante 20 minutos o hasta que las cebollas estén ligeramente doradas y la calabaza y pimientos estén tiernos. **Reservar a un lado. Aumente** la temperatura del horno a 450 grados F. En un tazón mediano, **disuelva** la levadura y azúcar en agua tibia. Deje que la levadura se active por unos 10 minutos. **Mezcle** 1/2 taza de harina, sal y

aceite. **Mezcle** hasta que queden suave y luego déjela **reposar** por 5 minutos. **Agregue** harina adicional según sea necesario para poder convertir la masa en una superficie ligeramente enharinada. **Role** hasta quedar una masa plana de 1/4 pulgada de espesor. **Coloque** la masa en una bandeja para hornear. **Hornee** 5 minutos para fijar la masa. **Retire** del horno y esparza la mezcla de verduras en la masa. **Hornee** 10 minutos adicionales o hasta que la masa esté firme, teniendo cuidado de no quemarse. **Retire** del horno, espolvoree con queso y cucharada de aceite de

oliva restante. **Corte** en cuartos y sirva.

Hace: 4 porciones

Análisis nutricional: 310 calorías; 19 g total grasa; 3 g grasa saturada; 0 mg de colesterol; 340 mg sodio; 33 g carbohidratos; 6 g fibra; 7 g azúcar; 9 g proteína



Pizza de Calabaza de Verano

Complementos

2 calabazas amarillas de verano, cortada en rebanadas finas
1 taza cebolla en rebanadas finas
1 chile verde, rebanadas finas

2 cucharaditas romero fresco picadito
Sal y pimienta a gusto
3 cucharadas aceite de oliva
2 cucharadas queso Parmesano molido

Masa

1/2 cucharada levadura de subida rápida
1 cucharada azúcar
1/2 taza agua tibia

1/2-1 taza harina integral
1/2 cucharadita sal
2 cucharadas aceite de oliva

Precalentar el horno a 400 grados F. **Coloque** las rebanadas de calabaza, cebolla y chiles en una sartén para asar. **Espolvoree** con romero, sal, pimienta y 2 cucharadas de aceite de oliva. **Mezcle** para cubrir. **Hornee** en el horno precalentado durante 20 minutos o hasta que las cebollas estén ligeramente doradas y la calabaza y pimientos estén tiernos. **Reservar a un lado. Aumente** la temperatura del horno a 450 grados F. En un tazón mediano, **disuelva** la levadura y azúcar en agua tibia. Deje que la levadura se active por unos 10 minutos. **Mezcle** 1/2 taza de harina, sal y

aceite. **Mezcle** hasta que queden suave y luego déjela **reposar** por 5 minutos. **Agregue** harina adicional según sea necesario para poder convertir la masa en una superficie ligeramente enharinada. **Role** hasta quedar una masa plana de 1/4 pulgada de espesor. **Coloque** la masa en una bandeja para hornear. **Hornee** 5 minutos para fijar la masa. **Retire** del horno y esparza la mezcla de verduras en la masa. **Hornee** 10 minutos adicionales o hasta que la masa esté firme, teniendo cuidado de no quemarse. **Retire** del horno, espolvoree con queso y cucharada de aceite de

oliva restante. **Corte** en cuartos y sirva.

Hace: 4 porciones

Análisis nutricional: 310 calorías; 19 g total grasa; 3 g grasa saturada; 0 mg de colesterol; 340 mg sodio; 33 g carbohidratos; 6 g fibra; 7 g azúcar; 9 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.

KENTUCKY PRODUCE

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 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

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.

KENTUCKY PRODUCE

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 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