

# Horneado de Tomate y Calabacín con Especias

**2 cucharadas** aceite de oliva  
**1** cebolla pequeña, picadita  
**1 1/2** libras calabacín, cubado  
**1** diente ajo, picado

**2 tomates**, sin semillas y picados  
**2 cucharadita** albahaca seca  
**1/2 cucharadita** pimentón  
**1/2 cucharadita** orégano seco

**1/2 cucharadita** sal  
**1/2 cucharadita** pimienta negra  
**1 taza** arroz integral de grano largo, cocido  
**2 tazas** queso mozzarella rallado, dividido

**Precaliente** el horno a 350 grados F. **Engrase ligeramente** un plato para hornear no profundo de 1 1/2 cuartos. **Caliente** el aceite en un sartén u olla grande a fuego mediano. **Sofría** la cebolla durante 3 minutos hasta que se ablande. **Agregue** el calabacín y ajo y cocine durante 5 a 7 minutos, o hasta que estén ligeramente tiernos. **Agregue** los tomates y deje que **calienten**

**bien**, aproximadamente 2 minutos. **Agregue** la albahaca, pimentón, orégano, sal, pimienta y arroz y **mezcle** para combinar. **Apague** el fuego y mezcle lentamente en 1 taza de queso. **Transfiera** al plato para hornear preparado y cubra con el queso restante. **Hornee** sin tapar durante 20 minutos o hasta que el queso este derretido y burbujoso.

**Hace:** 6 porciones, 1 1/2 tazas

**Análisis nutricional:** 220 calorías; 12 g total grasa; 5 g grasa saturada; 0 g grasa Trans; 20 mg de colesterol; 450 mg sodio; 17 g carbohidratos; 3 g fibra; 4 g azúcar; 0 g azúcar añadida; 12 g proteína



# Horneado de Tomate y Calabacín con Especias

**2 cucharadas** aceite de oliva  
**1** cebolla pequeña, picadita  
**1 1/2** libras calabacín, cubado  
**1** diente ajo, picado

**2 tomates**, sin semillas y picados  
**2 cucharadita** albahaca seca  
**1/2 cucharadita** pimentón  
**1/2 cucharadita** orégano seco

**1/2 cucharadita** sal  
**1/2 cucharadita** pimienta negra  
**1 taza** arroz integral de grano largo, cocido  
**2 tazas** queso mozzarella rallado, dividido

**Precaliente** el horno a 350 grados F. **Engrase ligeramente** un plato para hornear no profundo de 1 1/2 cuartos. **Caliente** el aceite en un sartén u olla grande a fuego mediano. **Sofría** la cebolla durante 3 minutos hasta que se ablande. **Agregue** el calabacín y ajo y cocine durante 5 a 7 minutos, o hasta que estén ligeramente tiernos. **Agregue** los tomates y deje que **calienten**

**bien**, aproximadamente 2 minutos. **Agregue** la albahaca, pimentón, orégano, sal, pimienta y arroz y **mezcle** para combinar. **Apague** el fuego y mezcle lentamente en 1 taza de queso. **Transfiera** al plato para hornear preparado y cubra con el queso restante. **Hornee** sin tapar durante 20 minutos o hasta que el queso este derretido y burbujoso.

**Hace:** 6 porciones, 1 1/2 tazas

**Análisis nutricional:** 220 calorías; 12 g total grasa; 5 g grasa saturada; 0 g grasa Trans; 20 mg de colesterol; 450 mg sodio; 17 g carbohidratos; 3 g fibra; 4 g azúcar; 0 g azúcar añadida; 12 g proteína



# El Calabacín de Kentucky

**TEMPORADA:** junio a octubre

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

**SELECCIÓN:** Las calabazas de verano más populares incluyen las de cuello amarillo torcido, cuello amarillo recto, calabacín, cocozelle y patty pan. La calabaza de verano debe recogerse o comprarse cuando este pequeña y tierna; tanto la piel como las semillas se comen. La cáscara contiene muchos de los nutrientes por lo que no se pelan. Debe cosecharse al medir de 6 a 8 pulgadas de longitud. Las calabazas patty pan están listas cuando tienen de 3 a 4 pulgadas de diámetro o menos.

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

calabaza justo antes de preparar. La vida de almacenaje de la calabaza de verano es breve. Planifique usarla en dos a tres días.

**PREPARACIÓN:** La calabaza de verano es una verdura de sabor suave y combina bien con hierbas y condimentos. Pruébela con albahaca, pimienta, romero y mejorana. Cocine la calabaza de verano como un vegetal o utilicela en guisos, platos al horno y principales. La calabaza de verano se puede cocinar a la parrilla, al vapor, hervir, saltear, freír o utilizada en recetas de salteados.

**PRESERVACIÓN:** Seleccione calabazas pequeñas con semillas pequeñas y una piel 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 contenedores dejando 1/2 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

**Mayo 2020**

**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](http://www.uky.ag/fcs)



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

# El Calabacín de Kentucky

**TEMPORADA:** junio a octubre

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

**SELECCIÓN:** Las calabazas de verano más populares incluyen las de cuello amarillo torcido, cuello amarillo recto, calabacín, cocozelle y patty pan. La calabaza de verano debe recogerse o comprarse cuando este pequeña y tierna; tanto la piel como las semillas se comen. La cáscara contiene muchos de los nutrientes por lo que no se pelan. Debe cosecharse al medir de 6 a 8 pulgadas de longitud. Las calabazas patty pan están listas cuando tienen de 3 a 4 pulgadas de diámetro o menos.

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

calabaza justo antes de preparar. La vida de almacenaje de la calabaza de verano es breve. Planifique usarla en dos a tres días.

**PREPARACIÓN:** La calabaza de verano es una verdura de sabor suave y combina bien con hierbas y condimentos. Pruébela con albahaca, pimienta, romero y mejorana. Cocine la calabaza de verano como un vegetal o utilicela en guisos, platos al horno y principales. La calabaza de verano se puede cocinar a la parrilla, al vapor, hervir, saltear, freír o utilizada en recetas de salteados.

**PRESERVACIÓN:** Seleccione calabazas pequeñas con semillas pequeñas y una piel 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 contenedores dejando 1/2 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

**Mayo 2020**

**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](http://www.uky.ag/fcs)



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