

Calabaza de verano

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

Las calabazas de verano son ricas en vitamina C y B6. Son una excelente opción baja en carbohidratos para quienes viven con diabetes. ¡Asegúrate de comer en el exterior para obtener la mayor cantidad de nutrientes!

- LIBRE DE COLESTEROL
- BAJO EN SODIO
- BAJO EN CALORÍAS

ELEGIR: Busque calabazas que estén firmes y brillantes. La calabaza no debe tener cortes ni puntos blandos. Las calabazas más pequeñas suelen ser más tiernas y sabrosas.

TIENDA: Guarde la calabaza de verano en una bolsa de plástico en el refrigerador. Se mantendrá fresco durante aproximadamente una semana.

PREPARAR: Lavar bien la calabaza con agua corriente. Corta los extremos. La calabaza se puede rebanar, cortar en cubitos o cortar en medias lunas.

COMER: Corta la calabaza en palitos y cómela cruda con salsa.

- Corta la calabaza en rodajas y cocínala en una sartén con un poco de aceite de oliva, ajo y hierbas hasta que esté suave y ligeramente dorada.
- Cortar la calabaza en rodajas gruesas o gajos, untarlas con aceite de oliva y un poco de sal y pimienta, y asar a fuego medio hasta que estén tiernas y con marcas de parrilla.
- Sopa de calabaza de verano: Picar la calabaza y cocinar a fuego lento en caldo con cebolla y hierbas hasta que todo esté suave. Licúalo para hacer una sopa cremosa.

0,4g
GRASA

32
CAL

2,4g
PROTEÍNAS

2,2g
FIBRE

7g
CARB

*Por 1 calabaza mediana

Calabaza de verano asada

INGREDIENTES:

- 1 libra de calabazas de verano aproximadamente 2 medianas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de pan rallado panko
- 1 cucharadita de condimento de pimienta y limón
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de sal kosher o al gusto

INSTRUCCIONES:

- 1 Precalienta el horno a 400°F.
- 2 Corte la calabaza en rodajas de ½". Mezcle con aceite de oliva.
- 3 Combine los ingredientes restantes en un tazón pequeño y mezcle con la calabaza.
- 4 Coloque la calabaza en una bandeja para hornear y ase durante 12 a 14 minutos o hasta que esté tierna.
- 5 Ase durante 1 a 2 minutos o hasta que las migajas estén ligeramente doradas.

