



Calabaza de invierno

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

La calabaza de invierno contiene vitamina A, B, C, betacarotenos y minerales.

- BAJO EN GRASAS
- SIN COLESTEROL
- BUENA FUENTE DE FIBRA

ELEGIR: Elija calabazas que se sientan pesadas para su tamaño y que tengan una piel dura y dura. No deben tener cortes ni puntos blandos.

ALMACENAR: Mantenga la calabaza de invierno en un lugar fresco y seco. Pueden durar un mes o más si se almacenan adecuadamente.

PREPARAR: Lava la calabaza. Ábralo y saque las semillas. Pele la calabaza si es necesario.

COMER: Corta la calabaza en trozos, mézclalos con aceite, sal y pimienta y ásalos en el horno a 400°F hasta que estén tiernos y dorados.

Corta la calabaza en cubos y cocínala en una olla con caldo, cebolla y especias hasta que todo esté suave. Licúelo hasta que quede suave para hacer una sopa cremosa y tibia.

Cocine la calabaza pelada y cortada en cubos hasta que esté suave. Tritúrelo con unas cucharaditas de leche, una pizca de sal y una pizca de canela o nuez moscada como guarnición dulce.

0.2g

GRASA

40

CAL

2g

PROTEÍNAS

1.7g

FIBRE

10g

CARB

*Por 1 taza

Sartén de calabaza

INGREDIENTES:

- 1 libra de pavo molido (o sustituto de carne molida o cerdo)
- 1 calabaza, aproximadamente 3 tazas peladas y cortadas en cubos
- ½ taza de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados o prensados
- 1 pimiento rojo, picado
- sal y pimienta para probar
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ¾ taza de queso rallado
- cilantro y perejil frescos



INSTRUCCIONES:

- 1 Calentar aceite en una sartén de hierro fundido. Agregue el pavo molido, la cebolla, el ajo y los pimientos morrones y saltee hasta que la carne ya no esté rosada. Sazone con sal, pimienta y pimentón.
- 2 Agregue la calabaza en cubos y el caldo de verduras. Revuelva para que la mayor parte de la calabaza quede sumergida en el caldo. Cubra y baje el fuego a medio-bajo. Cocine durante unos 12 minutos o hasta que la calabaza se ablande.
- 3 Retirar de la estufa y cubrir con queso rallado. Hornee en el horno a 400 grados F durante unos 5 minutos o hasta que el queso se derrita.
- 4 Adorne con cilantro o perejil fresco y sirva.

