

CALABAZA BELLOTA



¿A QUÉ SABE?

La calabaza bellota tiene un sabor ligeramente mantecoso y a nuez. Cuando se cocina tiende a quedar tierno y cremoso.

¿CÓMO LA ELIJO?

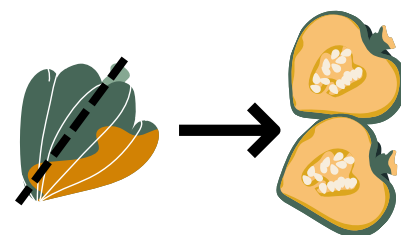
Elija una calabaza bellota pesada, firme, de color verde oscuro, con un tallo seco y sin imperfecciones. La calabaza bellota generalmente está disponible en los supermercados y los mercados de agricultores desde principios del otoño hasta el invierno, con una disponibilidad máxima de octubre a diciembre.

¿CÓMO LA GUARDO?

Almacénela en un lugar fresco y seco lejos de la luz solar directa. Si se corta, guárdela en el refrigerador envuelto en plástico hasta por 5 días.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Lave la calabaza para quitarle la suciedad.
2. Corte por la mitad a lo largo. Use una cuchara para sacar las semillas, colóquelas boca arriba en una bandeja para hornear y hornee hasta que estén suaves y tiernas.
3. Una vez horneada, saque la pulpa y cómlala o añádala en su plato favorito.



Ase la calabaza bellota en el horno y licúela para hacer sopa, o **rellénela** con quinoa, verduras y queso como plato principal vegetariano. Corte la calabaza bellota en gajos y **ásela** con aceite de oliva y hierbas para obtener una guarnición sabrosa... ¡y mucho más!

Calabaza Bellota al Horno Fácil

Ingredientes

2 calabazas bellotas
4 cucharadas jarabe de maple o miel
(puede reemplazar con ¼ cucharadita pimienta negra por mitad de calabaza para darle un sabor sabroso)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400F.
2. Corte la calabaza por la mitad y quítele las semillas.
3. Llene un molde para hornear con ½ taza de agua.
4. Coloque las mitades de calabaza boca arriba en el molde. Si están torcidos, corte la parte inferior horizontalmente para que el fondo quede plano sobre el molde.
5. Agregue 1 cucharada de jarabe de arce o miel (o pimienta molida si prefiere un sabor sabroso) a cada mitad y extienda uniformemente sobre la pulpa.
6. Hornee durante aproximadamente 1 hora o hasta que la carne esté tierna.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Para que la calabaza sea más fácil de cortar, simplemente pínchela con un tenedor, colóquela en el microondas a temperatura alta durante 2-3 minutos y déjela enfriar antes de manipularla.