



## ¿A QUÉ SABE?

La calabaza tiene un sabor terroso ligeramente dulce. Se puede utilizar tanto en platos dulces como salados. La calabaza cocida tiene una textura suave y cremosa.

## ¿CÓMO LA ELIJO?

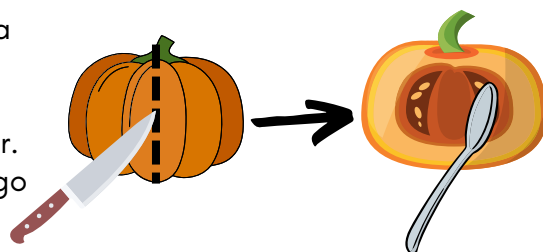
Elija una calabaza que tenga un color naranja uniforme. Asegúrese de que no haya signos de moho o puntos blandos y de que el tallo aún esté adherido.

## ¿CÓMO LA GUARDO?

Guarde las calabazas en un lugar fresco y oscuro, como un armario o una despensa.

## ¿CÓMO LA PREPARO?

1. Lave y frote la calabaza con agua para eliminar la suciedad.
2. Corte la calabaza por la mitad desde los extremos del tallo y saque el interior.
3. Ase o hierva hasta que esté suave, luego agréguela a la receta.



Coma calabaza **asada**, agréguela a las sopas, **hornee** en panes o muffins, o prepárela para acompañar con fruta.

## Crema de Calabaza

### Ingredientes

- 1 calabaza para pastel pequeña (rinde unas 2 tazas de calabaza cocida y triturada)
- 1 paquete (8 onzas) queso crema bajo en grasa
- 1 taza yogur natural bajo en grasa
- ½ taza azúcar glass
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharadita jengibre molido
- 2 manzanas, en rodajas

### Preparación

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Corte la calabaza desde el tallo hasta el extremo del tallo y sepárala. Saque las semillas. Coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo y ase durante 45 a 60 minutos o hasta que esté suave.
3. Retire del horno y deje enfriar. Saque el interior y triture o haga puré hasta suave.
4. Bata el queso crema, el yogur y la calabaza en un tazón grande hasta que quede suave.
5. Agregue el azúcar, la canela y el jengibre. Mezcle bien.
6. Cubra y refrigere por 1 hora.
7. Sirva con rodajas de manzana.

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



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## ¡CONSEJO DE COCINA!

Puede guardar las semillas de la calabaza para crear un refrigerio fácil. Simplemente lave las semillas, espolvoree con aceite y sal y ase hasta que estén ligeramente doradas.