

CALABAZA "BUTTERNUT"



¿CÓMO ES EL SABOR?

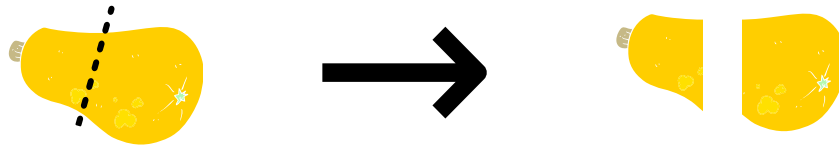
La calabaza "butternut" tiene un sutil sabor dulce que combina bien con platos dulces y salados. ¡Sabe un poco a calabaza!

¿CÓMO LAS ELIJO?

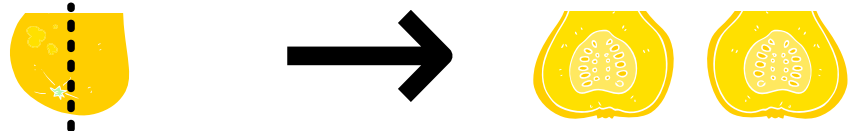
Elija calabazas que sean pesadas al sujetarlas, que sean de color crema claro y que no tengan hematomas.

¿CÓMO LAS PREPARO?

- Lave bien la calabaza para eliminar la suciedad.
- Corte el tallo y el fondo de la calabaza.
- Corte la calabaza por la mitad para separar el extremo más delgado del más redondo. Ahora despegue toda la piel.



- Coloque el extremo redondo con el lado cortado hacia arriba, luego córtelo por la mitad nuevamente de arriba a abajo. Verás semillas en el interior.



- Saque las semillas con una cuchara, como lo haría con una calabaza o melón.
- Corte a la medida que dice su receta.

¿QUÉ DEBO HACER CON ELLA?

Agregue cubos asados a una **ensalada**, hierva los cubos y haga puré con ellos para hacer una **sopa**, triture su calabaza para un **acompañamiento** rápido, ase con canela y rellene con granola para un **postre** saludable ... ¡las opciones son infinitas!

Visite al sitio web de URI SNAP-Ed para obtener recetas de calabaza.

¡CONSEJO DE COCINA!

Para que la calabaza sea más fácil de pelar, cocínela entera en el microondas durante 3 minutos.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed