

# CALABAZA "ESPAGUETI"

## ¿CÓMO ES EL SABOR?

La calabaza espagueti tiene un sabor leve, casi neutro. Es ligeramente dulce con un sabor natural a nuez, especialmente cuando se hornea.

## ¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija una calabaza de espagueti pesada, firme y que no tenga partes blandas. Calabaza de espagueti está disponible todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Agosto a Diciembre.

## ¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene en un lugar fresco y oscuro por hasta 1 mes. Una vez cortado, envuélvalo en plástico y guárdelo en el refrigerador por hasta 5 días.

## ¿CÓMO LAS PREPARO?

**Ase** la calabaza de espagueti al horno o cocine **al vapor** en el microondas con hierbas, aceite de oliva, sal y pimienta. Use un tenedor para raspar el interior. ¡Parece a **espagueti!** Mezcle la calabaza espagueti con vegetales cocidos, queso feta y albahaca para un delicioso **plato principal o acompañamiento**. Asegúrese de seguir los métodos de preparación y cocción a continuación:

- Lave bien la calabaza para eliminar cualquier suciedad.
- Suavice la calabaza en el microondas antes de cortar:
  - Usando un tenedor, empuje para hacer huecos alrededor de la calabaza, aproximadamente 7-10 veces.
  - Ponga la calabaza en el microondas a ALTO por 7 minutos.
  - Saque con cuidado, luego corte la calabaza al lado largo.
  - Usando una cuchara, saque las semillas y las partes fibrosas.
  - Siga con uno de los métodos de cocinar abajo.



Para **ASAR** la calabaza de espagueti en el horno:

1. Prenda el horno a HORNEAR y colóquelo a 350° F.
2. Rocíe 1 cucharadita de aceite de oliva a las mitades cortadas. Rocíe cada mitad con 1/4 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta, si usted desea.
3. Coloque las dos mitades en un recipiente para hornear de **vidrio** o **metal**, con las partes cortadas abajo.
4. Hornee por 1 hora o hasta que los lados se aprietan fácilmente.
5. Use un tenedor para raspar el interior. ¡Se parece a espagueti!

• Cocinar la calabaza de espagueti **AL VAPOR** en el microondas:

1. Coloque las dos mitades en un **tazón seguro para usar en el microondas**, las partes cortadas por abajo.
2. Coloque 1/2 taza de agua en el fondo del tazón.
3. Cubra el tazón con **papel de ceda** o **papel plástico** para envolver.
4. Microonda en ALTO por 10 minutos o hasta que los lados se aprietan fácilmente.
5. Use un tenedor para raspar el interior. ¡Se parece a espagueti!

## CONSEJO DE COCINA!

Se puede congelar la calabaza de espagueti cocida para usar en el futuro.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



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



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed