



¿CÓMO ES EL SABOR?

Ligeramente dulce con una piel de sabor a nuez.

¿CÓMO LAS ELIJO?

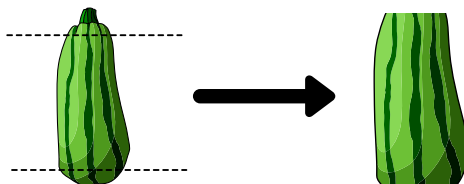
Elija calabazas de verano firmes y pesadas con piel brillante. La calabaza de verano está disponible durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre mediados de Junio y Septiembre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Haga algunos agujeros a una bolsa plástica y coloque la calabaza de verano adentro. Coloque en la gaveta de verduras de su refrigerador por hasta 5 días.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Lave la calabaza de verano.
2. Corte ambos extremos.
3. Si la piel tiene una sensación cerosa, pele la verdura. Si no tiene piel cerosa, deje la piel puesta.
4. Prepare de acuerdo con la receta indicada.



Corte en trozos gruesos y redondos y **ase** a la parrilla, **hornee** en el horno, corte por la mitad y rellene con pavo molido y otras verduras, use como **coberturas** para pizza casera, convierte en "**zoodles**" (**fideos de calabaza**) ... ¡y MUCHO más! Todos los tipos de calabaza de verano se pueden usar en cualquier receta y se puede preparar de la misma manera.

ENSALADA DE CALABACÍN FRESCO

Ingredientes:

- 1 calabacín mediano
- 1 cucharada cebolleta
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1/4 taza vinagre blanco

Preparación:

1. Lave y pique el calabacín, la cebolleta, el pimiento y el tomate. Combine en un tazón.
2. En un tazón pequeño mezcle el aceite y el vinagre. Ponga el aderezo sobre las verduras y mezcle.
3. Cubra y enfríe hasta servir.

CONSEJO DE COCINA!

Congele la calabaza de verano cocida o cruda para su uso posterior. Puede congelar la calabaza de verano por hasta 4-6 meses para obtener el mejor sabor.

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