

MANERAS SALUDABLES CALABAZA ENLATADA



Consejos!

¡Asegúrate de elegir calabaza en paquete sólido puro, no relleno de pastel de calabaza!

- Caliente y sazone con sal, pimienta y canela para una guarnición saludable.
- Mezcle con yogur con una pizca de canela y cubra con granola para obtener un parfait con sabor a otoño.
- Mezcle ½ taza de calabaza en su masa para panqueques o waffles para obtener una delicia con sabor a calabaza.
- ¡Haz enchiladas de calabaza! Sazone con chile en polvo y / o comino y enrolle en tortillas de trigo integral. Cubra con salsa y cubra con queso y hornee hasta que esté tibio.

RECETAS

Avena con Especia de Calabaza

Ingredientes:

1/2 taza de avena rápida
3/4 tazas de leche descremada o baja en grasa
4 cucharadas de calabaza enlatada en puré
1/2 banana, en rodajas (opcional)

1/4 cucharadita de especias para pay de calabaza o canela
1 cucharada de azúcar morena o jarabe de maple
2 cucharadas de pasas o arándanos (opcional)
1/2 manzana, picada (opcional)

Direcciones:

1. Estufa: mezcle la avena, la leche, el azúcar / jarabe de maple, el puré de calabaza y la canela en una olla pequeña a fuego medio. Revuelva continuamente hasta que la mezcla se vuelva espesa y cremosa. Agregue fruta si lo desea.
2. Microondas: en un recipiente apto para microondas, mezcle la avena, la leche, el azúcar / jarabe de maple, el puré de calabaza y la canela. Cocine en alto durante 1-2 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo. Agregue fruta si lo desea.

Barras de Avena con Mantequilla de Mani y Calabaza

Ingredientes:

1/4 taza de mantequilla de mani
3/4 taza de puré de calabaza enlatada
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

2 tazas de avena (de cualquier tipo)
1/4 taza de azúcar morena
1/2 taza de pasas

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350F. Engrase un molde para hornear de 8x8 pulgadas.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón y revuelva a mano.
3. Extienda la masa uniformemente en la sartén y comprima con las manos o con una espátula.
4. Hornee durante 18-22 minutos; las barras serán firmes al tacto, incluso cuando estén calientes. Dejar enfriar y cortar en cuadritos. Guarde las extras sobre la mesa para un snack rápido, en el refrigerador o el congelador para almacenarlos a largo plazo.

Sopa de Calabaza

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
2 cebollas medianas, cortadas en cubitos
2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
2 (15 oz) latas de calabaza
3 tazas de caldo de pollo o caldo de verduras
1 taza de leche baja en grasa

1 cucharada de pasta de tomate (opcional)
1 cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de curry en polvo (opcional)
1-2 cucharaditas de vinagre o jugo de limón / lima
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que se doren, aproximadamente de 6 a 7 minutos. Agregue el ajo y cocine, revolviendo constantemente, por 1 minuto más.
2. Agregue calabaza, caldo de pollo, de verduras o el agua, chile en polvo, curry en polvo (si se usa), pasta de tomate (si se usa), sal y pimienta. Llevar a ebullición.
3. Reduzca el fuego a bajo. Agregue la leche y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos. Agregue el vinagre o limón y pruebe.
4. Ajuste los condimentos como desee.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Licudo de Pay de Calabaza

Ingredientes:

1/2 taza de leche descremada o baja en grasa
1/4 taza de puré de calabaza
1 plátano (preferiblemente en rodajas o congelado)

1/8 cucharadita de especias para pastel de calabaza o canela
1 cucharada de jarabe de arce (opcional)
1 cucharada de mantequilla de maní (opcional)

Direcciones:

¡Vierta los ingredientes líquidos primero, luego agregue el resto! Licuar y servir frío. Si no usa plátano congelado, agregue cubitos de hielo.

Pure de Papa con Ajo y Calabaza

Ingredientes:

3 tazas de papas picadas (frescas o enlatadas) O 2 tazas de papas instantáneas
1 taza de puré de calabaza
1/3 taza de leche
1 cucharadita de sal
1/2 taza de chicharos enlatados. Escurridos y enjuagados

2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
2 cucharaditas de aceite (solo si usa ajo fresco)
1 cucharada de aceite o mantequilla
1/2 cucharadita de pimienta negra
Un puñado de espinacas frescas (opcional)

Direcciones:

1. Ponga a hervir una olla grande de agua con sal. Hierva las papas (enlatadas) durante 5 minutos, 18-22 minutos (frescas) o hasta que estén lo suficientemente blandas para hacer puré. Escúrralas y ponlo en un envase grande. Si usa puré de papas instantáneo, prepárelo de acuerdo con el paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego lento. Agregue el ajo y cocine, revolviendo constantemente, durante 1 minuto. Si usa ajo en polvo, omita este paso.
3. Triture los trozos de papa en un tazón grande con un tenedor o un triturador de papas. Mezcle el puré de calabaza, la leche, el aceite / mantequilla, la sal, la pimienta, el ajo en polvo (si se usa) y los chicharos y / o espinacas (si se usa). Sirva caliente.

Chili fuerte de Calabaza

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
1 lata (15 oz) de frijoles (de cualquier tipo)
1 (15 oz) lata de maíz en grano entero, escurrido y enjuagado
1 lata (15 oz) de tomates cortados en cubitos, con jugos
1 (15 oz) lata de puré de calabaza
1 1/2 tazas de agua o caldo

1 cebolla grande, picada (o 2 cucharaditas en polvo)
2 dientes de ajo (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de sal

Direcciones:

1. En un colador, enjuague y escurra los frijoles y el maíz.
2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue cebollas. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos (aproximadamente 5 minutos). Agregue el ajo. Cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente. Si usa cebolla / ajo en polvo, omita este paso.
3. Agregue los tomates y sus jugos, calabaza, agua, chile en polvo, comino, ajo / cebolla en polvo (si se usa), sal y pimienta. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego a bajo. Agregue los frijoles y el maíz. Tape y cocine, revolviendo, durante 15-20 minutos.
4. Sirva Caliente

Pasta Toscana a la Calabaza

Ingredientes:

8 oz de pasta integral
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada
2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
1 lata (15 oz) de puré de calabaza
1 (15 oz) lata de salsa de tomate o tomate en cubitos

1/2 taza de agua
1 1/2 cucharadita de condimento italiano
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
Una pizca de hojuelas de pimienta roja (opcional)
1/2 taza de queso parmesano (opcional)

Direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
2. Caliente el aceite en una olla grande o sartén a fuego medio-alto. Agregue la cebolla. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave y ligeramente dorada (aproximadamente 5 minutos). Agregue el ajo. Cocine por 1 minuto más, revolviendo constantemente para evitar que se quemé. Si usa ajo en polvo, agreguelo en el paso 3.
3. Agregue el condimento italiano (y ajo en polvo si lo usa) y revuelva. Agregue tomates, puré de calabaza, agua, pimienta y hojuelas de pimienta roja (si lo usa). Revuelva a fuego medio hasta que la salsa comience a burbujear. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 3-5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Mezcle con la pasta cocida y sirva caliente. Refrigere las sobras.