



MANERAS SALUDABLES CALABAZA MOSCADA

<https://youtu.be/xr173z2o-5U>



Consejos!

Para obtener la mejor compra, elija calabaza butternut o calabaza bellota que sean pesadas y tengan la piel suave. Para mantenerlo fresco, guárdelo en un lugar fresco y seco hasta por 3 meses.
¡La calabaza contiene potasio, que es excelente para un corazón sano!

Para preparar su Calabaza

- **Metodo 1:** Enjuague y corte la calabaza por la mitad o en cuartos. Use una cuchara para sacar las semillas y luego pele la calabaza. Puede optar por cortar en cubos si lo desea.
- **Metodo 2:** Enjuague y corte la calabaza por la mitad o en cuartos. Use una cuchara para sacar las semillas. Coloque la calabaza con la piel hacia arriba en un plato apto para microondas y cocine en el microondas durante 10-15 minutos. Esto suavizará el interior y facilitará la extracción de la piel. Cuidado: estará MUY caliente, por lo que se recomienda esperar de 5 a 10 minutos después del microondas para que se enfríe. Este método es bueno si está usando la calabaza como una mezcla suave. No es muy efectivo para cubos.
- **Metodo 3:** Corta la calabaza por la mitad de arriba hacia abajo. Pongala en el horno a 400F durante 40 minutos. Opcional: ablandar en microondas durante 5 minutos antes de colocar en el horno durante 30 minutos.

Consejos Rápidos

- Sirva la calabaza como guarnición abundante.
- Agregue calabaza a una sopa o cazuela.

RECETAS

Enchiladas de Calabaza

Ingredientes:

Calabaza (Butternut) 1
Cebolla - 1/2 de cebolla (picada y salteada)
Salsa: use su salsa favorita
Pizca de sal

Queso rallado - 6 oz (Cheddar, Colby o Monterey Jack)
Tortillas de trigo integral - 8
Aceite en aerosol para cocina
Especias; pimienta, comino, chile molido y cebolla en polvo.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Rocíe la sartén con aceite en aerosol y reserve.
2. Enjuague el exterior de la calabaza. Corta la calabaza por la mitad con un cuchillo grande. Raspe las semillas con una cuchara y enjuáguelas con agua. Seque y guarde las semillas para tostarlas más tarde si lo desea. Corta cada mitad por la mitad.
3. Coloque las mitades de calabaza con el lado cortado hacia abajo en un tazón apto para microondas. Calienta la calabaza en el microondas a temperatura alta durante 8-10 minutos o hasta que esté blanda.
4. Triturar la calabaza, agregar la cebolla pizca de sal y todas las especias.
5. Coloque 1/4 taza de mezcla en cada tortilla. Enrolle las tortillas y colóquelas en un recipiente para horno. Agregue la Salsa y el queso. Cubra con papel de aluminio y hornee por 8 minutos.
6. Destape y hornee por 2 minutos más. Retirar y dejar enfriar un poco, servir tibio.

Calabaza Glaseada con Jugo de Manzana

Ingredientes:

1 calabaza moscada
3 cucharadas de aceite de canola o vegetal
1 1/2 tazas de jugo de manzana
2 cucharadas de miel para panqueques

1 cucharadita de canela (opcional)
1/4 cucharadita de nuez moscada (opcional)
Sal y pimienta al gusto
1 taza de agua

Instrucciones:

1. Corta la calabaza en cuartos. Saca las semillas. Pelar y cortar en cubos pequeños.
2. En una sartén u olla grande, agregue el aceite a fuego medio.
3. Agregue calabaza, jugo de manzana, almíbar, canela, nuez moscada y 1 taza de agua a la sartén.
4. Tape y deje hervir a fuego medio. Cocine por 15 minutos.
5. Destape y cocine otros 10 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y el líquido haya formado un glaseado.
6. Añadir sal y pimienta al gusto.

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS

<https://youtu.be/xr173z2o-5U>

YouTube



Calabaza Asada

Ingredientes:

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1 calabaza, en cubos | 1 cucharadita de sal |
| 3 manzanas, en cubos | 1/2 cucharadita de canela |
| 1 bolsa (12 oz) de arándanos rojos | 1/4 cucharadita de nuez moscada |
| 3 cucharadas de aceite | 1 cucharada de azúcar Morena |

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Mezcle la calabaza en cubos con 2 cucharadas de aceite, 3/4 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de canela y 1/8 cucharadita de nuez moscada.
3. Coloque la calabaza en cubos de manera uniforme en una bandeja para hornear y cocine durante 20-22 minutos.
4. Mezcle las manzanas en cubos y los arándanos en un tazón.
5. Mezcle la mezcla de manzana en cubos con el resto de aceite, sal, canela, azúcar morena y nuez moscada.
6. Agregue la mezcla de manzana a la calabaza y continúe cocinando por 35 minutos más o hasta que la calabaza y las manzanas estén suaves. Disfrute!

Salteado de Calabaza

Ingredientes:

- | | |
|--|-------------------------|
| 1 calabaza moscada | 1 cebolla picada |
| 2 cucharadas de aceite de canola o vegetal | Sal y pimienta al gusto |

Directions:

1. Corta la calabaza en cuatro partes. Saca las semillas. Pelar y cortar en cubos pequeños.
2. En una sartén grande, agregue el aceite a fuego medio.
3. Agregue las cebollas a la sartén. Cocine 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue la calabaza a la sartén. Tape y cocine hasta que la calabaza esté tierna, unos 20 minutos.

Calabacin con Col Berza

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal o de canola
- 3 tazas de berza picada
- 1 cebolla picada
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 pimiento morrón picado
- pimienta negra al gusto
- 3 tazas de calabaza moscada pelada, sin semillas y en cubos

Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, el pimiento morrón y cocine hasta que estén suaves.
2. Agregue la calabaza y cocine tapado por 5 minutos.
3. Agregue 1/2 taza de agua, col, sal y pimienta. Cocine hasta que las verduras estén blandas, entre 8 y 10 minutos.
4. Servir inmediatamente. Refrigere las sobras.

Calabaza y Orzo

Ingredients:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 calabaza moscada | 3/4 taza de pasta orzo |
| 2 cucharaditas de almíbar | 1 cucharada de mantequilla |
| 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo | 1/2 cucharadita de sal |
| Una pizca de pimienta de cayena | Una pizca de pimienta molida |
| 1 cucharada de romero fresco (o 1 cucharadita de romero seco) -opcional | 1 taza de queso parmesano (opcional) |

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375F.
2. Enjuague y corte la calabaza por la mitad. Quite las semillas. Si usa romero fresco, enjuague y pique ahora.
3. Rocíe 1 cucharadita de almíbar sobre el lado cortado de cada mitad de calabaza. Espolvoree cada uno con hojuelas de pimienta rojo y pimienta de cayena (agregue según su preferencia de picante). Agregue romero si lo usa.
4. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio. Coloque las mitades de calabaza en la bandeja para hornear. Ase hasta que la calabaza esté tierna y se pinche fácilmente con un tenedor, unos 30-35 minutos. Retirar del horno y mantener la calabaza cubierta con papel de aluminio.
5. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir en un colador. Transfiera a un tazón mediano. Agregue mantequilla, sal y pimienta. Revuelva para cubrir bien.
6. Corta cada mitad de calabaza en tercios. Quite la piel de la calabaza. Sirva una pieza de calabaza sobre cada porción de pasta.
7. Si usa queso parmesano rallado, espolvoree sobre la calabaza y el orzo. Disfrute!

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources

