



# MANERAS SALUDABLES CALABAZA DULCE

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



## ¡Consejos!

- La mejor calabaza para cocinar es una calabaza de azúcar.
- 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!

### To Prepare Pumpkin

- **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 piel de calabaza hacia arriba en un plato apto para microondas y cocine en el microondas durante 10-15 minutos. Esto suavizará el interior y hará que sea más fácil sacar la piel. Ojo: estará MUY caliente, por lo que se recomienda esperar 5-10 minutos después del microondas para que se enfríe. Este método es bueno si está usando la calabaza como una mezcla suave. No es súper efectivo para cubos.
- **Metodo 3:** Cortar la calabaza por la mitad de arriba a abajo. Poner en el horno a 400F durante 40 minutos. Opcional: suavizar en el microondas durante 5 minutos antes de colocar en el horno durante 30 minutos.

### Consejos Rápidos!

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

## RECETAS

### Calabaza con Pasta y Albahaca

#### Ingredientes:

- |   |  |
|---|--|
| 2 cucharadas de aceite  | 1 taza de caldo de pollo                   |
| 1 libra de pechuga de pavo molida                                   | 1/2 cucharada de albahaca fresca o seca    |
| 4 dientes de ajo picados  | 1/8 de cucharadita de canela               |
| 1 cebolla mediana, picada   | 1/2 cucharadita de nuez moscada (opcional) |
| 1 cucharada de pasta penne (u otra pasta de trigo integral), cocida |  |

#### Instrucciones:

1. Prepare la calabaza con uno de los métodos de la sección Consejos anterior. Una vez que se quita la calabaza de su piel, haga un puré de calabaza hasta obtener una mezcla suave.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio alto. Agregue 1 cucharada de aceite y agregue el pavo molido. Una vez cocido por completo, transfiera el pavo a un plato forrado con una toalla de papel para absorber la grasa.
3. Agregue el aceite restante y agregue el ajo y la cebolla a la sartén. Saltee durante 3-5 minutos, o hasta que las cebollas estén tiernas.
4. Agregue el caldo y la calabaza y revuelva para combinar. Regrese el pavo, reduzca el fuego y agregue la crema.
5. Sazone la salsa con canela y nuez moscada, y sal y pimienta al gusto. Cocine a fuego lento la mezcla de 5 a 10 minutos para espesar la salsa.
6. Agregue la pasta cocida a la olla en la que se cocinó. Vierta la salsa de calabaza sobre la pasta y revuelva para distribuir uniformemente.

### Pan de Calabaza

#### Ingredientes:

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 3 tazas de avena                                 | 3 huevos                            |
| 1/2 taza de azúcar                               | 1/4 taza de miel/azúcar moreno      |
| 1/2 aceite                                       | 3/4 cucharadita sal                 |
| 2 cucharadas de especias para pastel de calabaza | 1 cucharada de extracto de vainilla |
| 1 taza de puré de calabaza                       | 2 cucharaditas de polvo de hornear  |

#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375. Engrase con aceite un molde para pan de 8 o 9 pulgadas.
2. Agregue avena a la licuadora hasta que la avena esté finamente molida. Agregue todos los ingredientes restantes a la licuadora, hasta que quede una masa suave. Raspe la licuadora periódicamente.
3. Vierta la masa en el molde. Hornee durante 45-50 minutos, hasta que un palillo o tenedor salga limpio después de pinchar el pan.
4. Dejar enfriar en la sartén hasta temperatura ambiente. Pasa un cuchillo por los bordes para despegarlos del molde. Cortar en trozos gruesos y servir.

Busca mas en linea en: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)



# HAZLO UNA COMIDA RECETAS

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



## Pay de Calabaza Casero

### Ingredientes:

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1 calabaza dulce mediana  | 2 cucharadas de azúcar           |
| 1 cucharadita de aceite   | 2 cucharadas de aceite de canola |
| 2 tazas de harina de trigo integral   | 1 cucharada de canela            |
| 1/4 cucharadita de sal  | 1 cucharadita de jengibre molido |
| 2/3 taza (11 cucharadas) mantequilla fría sin sal, cortada en trozos de 1/2 pulgada | 3 huevos                         |
| 1 lata (14 oz) de leche condensada azucarada  | 2 cucharadas de maicena          |
| 1/2 taza de crema para batir  |                                  |

### Instrucciones:

- Para la Calabaza**—precaliente el horno a 375F.  
Retire el tallo de la calabaza cortando un todo en la parte superior y raspe las semillas en el interior de la calabaza (¡deséchelas o guárdelas y áselas para una merienda saludable y crujiente!). Cortar la calabaza por la mitad. Coloque las piezas con el lado abierto hacia abajo en una bandeja para hornear. Frote aceite en la piel de la calabaza y hornee por 1 hora o con un tenedor tierno.
- Para la corteza del Pay** — En un tazón grande, mezcle la harina y la sal. Agregue la mantequilla e integre la mantequilla en la mezcla de harina hasta que la mezcla se desmorone. Agregue suficiente agua fría (alrededor de 4 a 5 cucharadas, una a la vez) con un tenedor hasta que la harina esté ligeramente humedecida. Divida la masa por la mitad, forme una bola con cada mitad y aplánela ligeramente. Envuelva una bola en una envoltura de plástico y refrigere para un uso futuro de la masa para pastel.  
Estirar la masa restante sobre una superficie ligeramente enharinada para evitar que se pegue a la superficie. Enróllalo para que tenga 12 pulgadas de ancho. Transfiera a un molde para pastel de 9 pulgadas. Doble los voladizos hacia abajo y engarza el borde del borde. Perfore la masa por todas partes con un tenedor. Enfriar en heladera por 15 minutos. Cubra la masa con papel aluminio y coloque objetos pesados como 2 latas y colóquelos en el horno durante 12 minutos. Retire el papel aluminio y el peso. Reduzca el calor del horno a 350F.
- Para el Relleno**— Haga puré de calabaza asada sin piel en un procesador de alimentos hasta que quede suave. Agregue la leche condensada, la nata/leche, la maicena, el jengibre, la sal y los huevos. Combinar a fondo. Vierta el relleno en la corteza y hornee hasta que el relleno esté firme, aproximadamente 1 hora. Dejar enfriar sobre una rejilla de cocción durante 30 minutos antes de servir.

## Col Rizada y Calabaza Picante

### Ingredients:

- |  |  |
|--|--|
| 2 calabazas de azúcar                                | 1 libra de col rizada congelada y picada, descongelada |
| 4 cucharadas de mantequilla                          | Sal al gusto   |
| 1 cebolla, picada en cubitos                         | 1 taza de leche evaporada                              |
| 1 tomate, cortado en cubitos                         | Una pizca de nuez moscada                              |
| 1 pimiento picante (opcional)                        | 4 cucharadas de panko/pan rallado                      |
| 2 dientes de ajo (o 3/4 cucharadita de ajo en polvo) | 1 1/2 tazas de queso cheddar blanco rallado            |
| 2 cucharadas de queso parmesano                      |  |

### Instrucciones:

- Precale el horno a 375F.
- Retire el tallo de la calabaza cortando un todo en la parte superior y raspe las semillas en el interior de la calabaza (¡deséchelas o guárdelas y áselas para una merienda saludable y crujiente!).
- Derrita 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el tomate, el pimiento picante y el ajo y cocine, revolviendo hasta que la cebolla esté tierna, aproximadamente 5 minutos. Agregue la col rizada y agregue sal y pimienta al gusto. Revuelva hasta que estén suaves, unos 15 minutos.
- Agregue la leche evaporada y la nuez moscada y deje hervir suavemente. Agregue 2 cucharadas de panko/pan rallado, el queso cheddar y 2 cucharadas de mantequilla y cocine, revolviendo hasta que el queso se derrita y la mezcla espese, aproximadamente 2 minutos.
- Coloque las calabazas en un recipiente para hornear de 9 x 13 pulgadas y llénelas uniformemente con la mezcla de col rizada.
- Mezcle el panko/pan rallado restante con queso parmesano. Espolvorear sobre el relleno. Agregue 1 pulgada de agua hirviendo a la fuente para hornear que rodea la calabaza. Cubra con papel aluminio y hornee hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 1 hora. Retire el papel aluminio y hornee hasta que se dore y burbujee por encima, unos 30 minutos más.