

Calabazas de invierno

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija calabaza de invierno (como calabaza *butternut* o calabaza bellota) pesada y con cáscaras suaves.
- Para preparar calabazas, lávelas y quíteles las semillas. Déjeles la cáscara y hornéelas durante 30 minutos a 350°F o hasta que estén tiernas.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta 3 meses.
- Las calabazas contienen potasio, que es bueno para el corazón.



Calabaza espagueti con salsa de tomate

Ingredientes:

- 1 calabaza espagueti de aproximadamente 2 libras
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata (14,5 onzas) de tomates picados
- 1 cucharadita de condimento italiano (opcional)
- 1/4 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones:

1. Corte la calabaza por la mitad y quítele las semillas con una cuchara.
2. Colóquela en una fuente para horno, con la parte cortada hacia abajo. Hornee a 350°F durante 30 minutos o hasta que esté tierna.
3. En una sartén mediana, caliente el aceite, la cebolla y el ajo a fuego medio alto. Cocine durante 5 minutos o hasta que las cebollas estén blandas.
4. Añada los tomates de lata y el condimento. Haga hervir.
5. Reduzca el fuego a bajo y cocine durante 5 minutos. Revuelva con frecuencia.
6. Cuando la calabaza esté cocida, retírela del horno. Con un tenedor, raspe los hilos parecidos a espaguetis y colóquelos en un bol grande.
7. Añada la salsa y sirva con el queso parmesano. ¡Disfrute!
8. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Calabaza de invierno al horno

Ingredientes:

- 1 calabaza *butternut*
- 2 cucharadas de margarina blanda
- 2 cucharadas de azúcar moreno o jarabe de arce
- 1/4 cucharadita de canela o nuez moscada (opcional)
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Corte la calabaza por la mitad y quítele las semillas.
2. Colóquela en una fuente para horno, con la parte cortada hacia abajo. Hornee a 325° F durante 1 hora o hasta que esté tierna.
3. Retire del horno. Con una cuchara, quite el interior de la calabaza y colóquelo en un bol.
4. Agregue los ingredientes restantes.
5. Haga un puré hasta que quede sin grumos.
6. Sirva caliente. ¡Disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



Consejos rápidos

- Sirva calabaza como acompañamiento sustancioso.
- Agregue calabaza a sopas o guisos.
- Pruebe calabaza rellena con manzanas y nueces.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.