



CALABAZA DE VERANO

Información nutricional

La calabaza de verano es una fuente excelente de manganeso, cobre, ácido fólico, magnesio, potasio y fibra.

- Las vitaminas A y C actúan como antioxidantes, que protegen contra el endurecimiento de las arterias, que es un factor de riesgo de enfermedades cardíacas.
- Ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre para regular la diabetes.
- Las semillas contienen ácidos grasos omega 3 que tienen un efecto antiinflamatorio para los sistemas cardiovascular y digestivo.
- Sólo tiene 36 calorías por cada taza.



¿Qué es?

La calabaza de verano se encuentra en diferentes variedades. Cada variedad tiene una forma, un color, un tamaño y un sabor único. Se puede comer la calabaza de verano entera, incluyendo la pulpa, la cáscara y las semillas.

Variedades disponibles en los Estados Unidos

Calabacín: Cilíndrico o en forma de bastón, normalmente de color verde, pero también disponible en amarillo y blanco.

Calabaza de cuello torcido: Más delgada al final del tallo que al final de la flor, con un cuello torcido y generalmente de color amarillo.

Bonetera: Presenta forma de gorro aplanado y es de color blanco, amarillo o verde.

Curiosidades

- La calabaza de verano es originaria de Méjico y América Central. Los científicos han descubierto semillas conservadas en cuevas mejicanas de hace más de 10.000 años.
- La calabaza de verano es de la familia de las calabazas, pepinos y melones. Al contrario que la calabaza de invierno que crece en una liana, la calabaza de verano crece en una viña.
- La calabaza de verano es una verdura versátil que se puede cocer a la parrilla, hervir, saltear, hacer al vapor o mezclar en un sofrito. La mejor manera de hacer la calabaza de verano es al vapor para conservar todas sus nutrientes. Es mejor comerla con la cáscara ya que es la que contiene la mayoría de los nutrientes.



CÓMO

ELEGIR

Al comprar calabaza de verano, asegurarse que la cáscara está blanda.

La cáscara debe ser lisa y sin manchas.

ALMACENAR

Tratar la calabaza de verano con cuidado porque la pulpa es blanda y si se dañara se estropeará más de prisa.

Guardar la calabaza de verano sin limpiar dentro del frigorífico.

Se conserva bien hasta 7 días. Se puede congelar pero hará que la pulpa se quede más blanda. Es mejor usar la calabaza de verano congelada para hacer pan y magdalenas.

Preparado por los voluntarios de Hopelink
Referencias:

1. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=62#historyuse>

2. <http://urbanext.illinois.edu/vegetables/ssquash.cfm>

3. Scalloped Squash Image:
<http://www.flickr.com/photos/suziesfarm/9788091014/>

4. Farmers' Market Image:
<http://www.flickr.com/photos/gazeronly/9217029942/>

5. Whole Zucchini Image:
<http://mrg.bz/SecqV9>

6. Sliced Zucchini Image:
<http://www.flickr.com/photos/fautografie/2540220654/>

7. Recipe: / Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summer Recipes

Cómo preparar la CALABAZA DE VERANO



¿A qué sabe?

La calabaza de verano tiene un sabor delicado y suave. Es el acompañamiento perfecto para el pollo o pescado a la parrilla en una noche de primavera o verano.

Cómo prepararla

Lavar la calabaza de verano en agua fría corriente hasta quitar toda la suciedad.

Cortar las dos puntas y tirarlas.

Cortarla en rebanadas de 1/4 a 1/2 pulgada.

Calabaza de verano al estilo italiano

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 calabaza de verano grande, en rebanadas
- 1 cucharada de agua
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de albahaca fresca, picada
- 6 cucharadas de queso parmesano

Elaboración

Consejo: Agregar tomates frescos, pimientos verdes, judías verdes, berenjena, cebollas u otras verduras de temporada.

1. Calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio en una sartén grande resistente al horno.
2. Poner la calabaza de verano en la sartén, agregar agua y sazonar ligeramente con la sal, pimienta y albahaca.
3. Cubrir y cocinar a fuego medio durante 5 minutos o hasta que esté crujiente pero tierna.
4. Espolvorear con el queso y el resto del aceite. Meter en un horno precalentado y hornear hasta que el queso se derrita y se dore un poco.



hopelink
Helping people. Changing lives.