

CALABAZA DE INVIERNO EL ALMIDÓN BUENO

Información nutricional

La calabaza de invierno es una fuente excelente de vitaminas A y C, fibra y potasio.

- Nutrientes antiinflamatorios como ácidos grasos Omega-3 y beta-caroteno
- Ayuda al sistema inmunológico
- Antioxidantes que luchan contra el cáncer
- Propiedades antidiabéticas que controlan la insulina



La calabaza de invierno tiene muchas variedades con diferentes formas, colores, tamaños y sabores, pero todas tienen algunas características en común: cáscaras duras, pulpa dulce y multitud de pipas y semillas. Entre las variedades más populares están la vinatera, la bellota y la espagueti.

La calabaza de invierno está disponible desde agosto hasta marzo, pero la mejor época es octubre y noviembre.

Curiosidades

- La calabaza de invierno, originaria de México y Guatemala, se come desde hace más de 10.000 años.
- Los americanos nativos sepultaban las calabazas de invierno con los muertos para darles sustento en su último viaje.
- La calabaza de invierno es un miembro de la familia de las Cucurbitáceas y se relaciona con los melones, pepinos y calabazas de verano.



CÓMO

ALMACENAR

Guardar la calabaza entera donde no esté expuesta a la luz directa y almacenar a una temperatura de 50 a 60 grados Fahrenheit. Dependiendo de la variedad se puede almacenar de 1 semana a 6 meses. Una vez cortada cubrirla con un plástico y guardarla en el frigorífico hasta 2 días. También se puede congelar la pulpa.

PREPARAR

Cortar la calabaza por la mitad con un cuchillo grande. Quitar las semillas. Las mejores maneras para cocinarla incluyen al vapor, al microondas, asada o guisada hasta que la pulpa esté muy blanda. Aliñar con jalapeños, hierbas frescas, jarabe de arce, mantequilla, aceite de oliva, ajo o polvo de curry.

Preparado por los voluntarios de Hopelink
Referencias:

1. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=63>
2. <http://www.foodnetwork.com/recipes/winter-squash-soup-recipe.print.html>
3. [How to Cook Everything](#) by Mark Bittman
4. Page 1 photo credit : Monado / Foter / CC BY
5. Page 2 photo credit: foonus / Foter / CC BY-NC-SA

Cómo preparar la CALABAZA DE INVIERNO



Algunas calabazas de invierno se pueden pelar y cortar en cubos antes de cocerlas, pero otras son difíciles de cortar, así que es mejor asarlas sin quitarles la piel. Cortar la calabaza por la mitad y quitar las semillas. Aliñar cada mitad. Poner en una bandeja de horno con el lado abierto hacia arriba y asar a 400 grados Fahrenheit hasta que esté blanda, más o menos una hora. Sacar la pulpa de la cáscara y servir.

Las semillas son fantásticos tentempiés. Ponerlas en una bandeja para galletas. Asar a 160-170 grados Fahrenheit de 15 a 20 minutos.

Sopa de calabaza de invierno

Ingredientes

- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla picada
- 1 tomate mediano cortado en cubos sin las semillas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chiles jalapeños picados, sin tallos y sin pepitas
- 1 libra y media de calabaza de invierno, pelada y cortada en cubos de media pulgada
- 3 tazas de caldo o agua
- 2 tazas de leche entera

1. Derretir la mantequilla en una cazuela grande a fuego medio. Agregar la cebolla y saltear hasta que esté blanda, unos 5 minutos.
2. Agregar el tomate, el ajo y los jalapeños y cocinar de 1 a 2 minutos.
3. Agregar la calabaza y el caldo, cubrir y cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que la calabaza se deshaga y la sopa esté un poco espesa.
4. Batir en una batidora y volver a poner en la cazuela.
5. Agregar la leche y calentar un poco. Sazonar al gusto con sal y pimienta y servir.

De 4 a 6 raciones



hopelink
Helping people. Changing lives.