





OCTOBER: WINTER SQUASH

Como se mencionó en el boletín de agosto “Comprometerse con su Salud “sobre calabaza de verano, las calabazas son vegetales carnosos protegidos por una corteza dura que vienen en dos grupos principales - calabaza de verano e invierno (disponibles todo el año). La calabaza de invierno tiene más tiempo para madurar completamente antes de ser cosechadas. Tienen una cáscara dura con una carne más dura, de color amarillo a naranja. A diferencia de la calabaza de verano, la cáscara de la calabaza de invierno no se debe comer debido a su espesura y dureza. La calabaza de invierno viene en diferentes formas y colores – Mire a ver si encuentra las diferentes calabazas – bellota, “buttercup” o incluso “pumpkin” calabazas.

LEA SOBRE LAS VARIETADES DE CALABAZAS DE INVIERNO DESCRITAS MÁS ADELANTE!

 <p>Bellota calabaza</p>	<p>La bellota es una de las calabazas más disponibles entre las calabazas pequeñas de invierno. Mide cerca de seis pulgadas y pesa alrededor de una a dos libras. Cocinarla al horno es una excelente manera de aumentar los sabores de esta calabaza.</p>
 <p>Calabaza espagueti</p>	<p>Esta calabaza amarilla de forma ovalada también se conoce como la "calabaza de espagueti." Una vez sea cocida, la textura del centro son como tiritas de espagueti muy crujientes y tiernas que saben dulces y suaves. Tenga en cuenta el tamaño de la calabaza, al ser más grande tendrá más sabor y las tiritas dentro serán gruesas.</p>
 <p>Calabaza de ranunculo</p>	<p>Su popularidad se debe a su pulpa de color naranja dulce y cremosa. Se puede cocinar al horno o al vapor, de cualquier manera tienen un sabor similar- a miel, nueces y la batata dulce!</p>
 <p>Calabaza</p>	<p>Mide alrededor de un pie de largo y pesa un promedio de dos a cuatro libras. Su popularidad se debe a su carne, La pulpa es moderadamente dulce y de color naranja. Cocinarla al horno aumenta el sabor dulce y de nuez.</p>



Consejos Calabaza de invierno

- Al seleccionar la calabaza de invierno, busque una que tenga la corteza dura y resistente con el vástago todavía unido; seleccione uno que sea pesado para su tamaño!
- Evitar una corteza tierna (lo que significa que no está maduro) y debe evadir las calabazas con cortes, pinchazos o manchas de moho en la corteza.
- La calabaza de invierno puede mantener hasta 3 meses si es almacenada en un lugar seco y fresco! Calabaza cocida y congelada se mantiene fresca hasta por un año.
- Como un acompañamiento rápido- ralle o pele la calabaza de invierno (de su elección) con aceite o caldo y remover en un salten hasta el punto deseado (~ 8 minutos) - A continuación, sazone con sal y pimienta!

Receta de Calabaza de invierno!

SOPA DE LA CALABAZA - PERFECTO EN UN DÍA FRÍO!

Rinde 6-8 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 dientes de ajo
- 4 batatas dulces, cortadas en trozos grandes
- 4 zanahorias cortadas en rodajas
- 2 manzanas (peladas) grandes en rodajas, (otra comida del mes octubre!)
- 1 cucharada de jengibre fresco
- ¼ de cucharadita de canela, finamente molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada (nutmeg), finamente molida
- ½ cucharadita de sal
- 6 tazas de verduras o caldo de pollo, bajo en sodio
- 20 oz de 100% de calabaza en lata

Calentar el aceite en una olla grande. Añadir la cebolla, los dientes de ajo, batatas, zanahorias, manzanas y el jengibre y cocine hasta que las cebollas estén transparentes, revolviendo con frecuencia. Añadir la canela, la nuez moscada, la sal, el caldo y la calabaza a la olla y cubrir y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Saque los vegetales y frutas de la olla y póngalos en una licuadora para hacer un puré. Anadir el puré de nuevo en la olla con el líquido. Remover y servir.

Calabaza de invierno Recetas!

CALABAZA ESPAGUETI

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 1 calabaza de espagueti, en la mitad a lo largo, sin semillas
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado (o 1 cucharadita de preparado, ajo picado)
- 1 ½ taza de tomates picados (o dos latas de tomates picados, escurridos de 14.5)
- Sal y pimienta a su gusto
- ¾ de taza de queso feta desmenuzado reducido en grasa
- 3 cucharadas de aceitunas negras en rodajas
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada

Precalentar el horno a 350 grados. Engrase ligeramente una bandeja para hornear, tal vez cubierta en papel de aluminio para una fácil limpieza. Colocar las mitades de calabaza espagueti cortada boca abajo en la bandeja y hornear 30 por minutos en el horno precalentado, o hasta que un cuchillo afilado se pueda insertar en el interior de la carne con sólo un poco de resistencia. Retire la calabaza del horno y deje enfriar lo suficiente como para ser manejado fácilmente.

Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Saltee la cebolla en el aceite hasta que estén tiernos. Agregue el ajo y sofría por 2 a 3 minutos. Mezcle los tomates y cocinar sólo hasta que los tomates son cálidos. Sal y pimienta al gusto, haciendo una deliciosa salsa! Use un tenedor para sacar la pulpa fibrosa de la calabaza y colocar en un recipiente mediano. Mezcle con las verduras salteadas, queso feta, aceitunas y albahaca. Sirva caliente.

DELICIA DE CALABAZA – SIN TENER QUE COCINAR(IDEAL PARA DESPUÉS DE LA ESCUELA Y PARA PADRES E HIJOS PARA HACER EN CASA!)

Hace 36 gustos, 2 cada uno

Ingredientes

- 2 (15 onzas) latas de 100% de calabaza
 - 2 cucharadas de especias para pastel de calabaza (pumpkin spice)
 - 1 paquete de galletas “Graham Crackers” de bajo contenido de grasa
 - 1 cucharada de miel
- Coloque la calabaza en un tazón grande. Agitar especias de “pumpkin spice” y miel dentro de la calabaza. Desmenuzar las galletas “Graham Crackers” en la calabaza, revuelva hasta que esté bien mezclado (será fornido). Coloque 2 cucharadas de la mezcla en cada plato (dos platos) y agréguele una galleta más –