



Calabaza de Invierno

Cosecha de temporada

Coma más Calabaza de Invierno cosechada en Arizona

Las verduras son los alimentos poderosos de la naturaleza. Comer verduras le proporciona diferentes vitaminas y minerales que le ayuden a mantener saludables su corazón, dientes, encías, ojos y piel. Cómalas todos los días en las comidas y bocadillos.

Compre verduras frescas, como calabaza de invierno de temporada, cuando el sabor y el precio son mejores.

Recientemente, la calabaza de invierno se cosecha en 1,278 acres en Arizona, que incluye cinco acres de calabaza de invierno orgánica. ¡Eso es 9,100 libras de calabaza de invierno orgánica!

¿Por qué comer más calabaza de invierno?

La calabaza de invierno está llena de nutrientes. Así es como estos nutrientes la mantienen sana a usted y su familia:

Nutrientes que se Encuentran en la Calabaza de Invierno

Vitamina A

Ayuda a mantener sanos los ojos y la piel

Vitamina C

Ayuda a mantener sanos dientes y encías

Fibra

Ayuda a que su corazón se mantenga sano y mejora la digestión

Potasio

Le ayuda a mantener una presión sanguínea sana

Magnesio

Ayuda a mantener los huesos fuertes

¿Cuáles son los diferentes tipos de calabaza de invierno?

Pruebe diferentes tipos de calabaza de invierno para encontrar la favorita de su familia. Estos son algunos de los tipos de calabaza de invierno que crece en Arizona:

- Calabaza bellota
- Calabaza Butternut
- Calabaza Hubbard
- Calabaza Kabocha
- Amarilla
- Calabaza Espagueti

¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debe comer:

Edad	Venduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	1/2 tazas	1 a 1 ½ tazas
Niños mayores y adolescentes	3 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 1/2 a 3 tazas	2 tazas

A veces las comidas nuevas necesitan tiempo. Los niños no siempre aceptan las comidas nuevas de inmediato. Ofrezca verduras como la calabaza de invierno muchas veces. Deles una probadita primero y sea paciente con ellos.

Haga que la mitad de su plato sean verduras y frutas.

Cómo escoger, guardar y preparar la calabaza de invierno

Escoja

- Escoja una calabaza de invierno que esté pesada para su tamaño y muy dura. Apriétela de manera firme para asegurarse de la firmeza de la cáscara.
- Busque una calabaza con un tallo corto. El que no tenga tallo puede ser señal de moho o bacterias.

Almacene

- La mayoría de los tipos de Calabaza de Invierno se pueden guardar en un lugar frío y seco por dos o tres meses.
- La calabaza de invierno se echa a perder rápido en el refrigerador o a temperaturas por debajo de los 50°F.
- Una vez que la calabaza de invierno esté cortada, cubra con plástico. Guárdela en el refrigerador hasta por cinco días.
- Congele la calabaza cocinada hasta por un año.

Prepare

Al hornear calabaza de invierno resalta su dulzura natural

1. Lave la cáscara de la calabaza de invierno bajo agua corriente y tállelas con un cepillo para verduras.
2. Corte la calabaza a la mitad y saque las semillas y “barbas”.
3. Coloque la calabaza, cortada a lo largo, en un molde de hornear forrado con papel aluminio.
4. Vierta un ¼ de pulgada de agua en el sartén, cubra con papel aluminio y hornee a 400°F por 40 minutos o hasta que esté blanda.

CONSEJO: Separe la calabaza de la cáscara para usar en diferentes tipos de recetas de calabaza.

Plante y cultive calabaza de invierno

Plante semillas de calabaza de invierno

- Plante semillas de calabaza de invierno con sus niños. Plante en un área o jardín con mucho sol.
- La calabaza de invierno se cultiva bien en Arizona debido a su clima cálido y seco.
 - En el área central de Arizona, plante las semillas entre julio y principios de agosto.
 - En el norte y sur de Arizona, plante entre julio y principios de agosto.
- La calabaza de invierno necesita de tres a cuatro meses para cultivar o cuando la cáscara esté dura y de color sólido.

Escoja verduras y frutas cultivadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran en la estación.
- Las verduras y frutas que se cultivan en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores continúen cultivando y ofreciendo servicios a la comunidad.
- Deje a sus niños que cosechen verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores locales, o en un campo agrícola que lo permita, cerca de usted.

Calabaza de Castilla con Frijoles Negros

Ingredientes:

3 tazas de calabaza de castilla ¼ de taza de agua
1 cucharadita de aceite vegetal 2 latas de frijol negro 16(de onzas cada una, enjuagados y escurridos)
½ taza de cebolla (chica, cortada) ¼ cucharadita de ajo en polvo ¼ cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de ajo en polvo ¼ de taza de vinagre de vino tinto

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave la calabaza, luego caliéntela en el horno de microondas a fuego alto de 1 a 2 minutos. Esto suavizará la piel.
3. Pele con cuidado la calabaza con un pelador de verduras o un pequeño cuchillo.
4. Corte la calabaza en cubos de ½ pulgadas.
5. Pele y corte la cebolla.
6. En una sartén grande, caliente el aceite. Agregue la cebolla, el ajo en polvo y la calabaza.
7. Cocine por 5 minutos a calor mediano.
8. Agregue vinagre y agua. Cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté blanda, como unos 10 minutos.
9. Añada los frijoles y el orégano. Cocine hasta que los frijoles estén bien calientes. Sirva.

6 porciones Información sobre nutrición

por porción	
calorías.....	138
carbohidratos.....	31 gm
proteínas.....	7 gm
grasa total.....	1 gm
grasa saturada.....	0 gm
grasa artificial.....	0 gm
colesterol.....	0 mg
fibra alimenticia.....	9 gm
azúcar total.....	4 gm
sodio.....	311 mg
calcio.....	74 mg
ácido fólico.....	3 mg
hierro.....	3 mg
calorías de grasa.....	5%

Receta adaptada de Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvanian Nutrition Education Network

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org.

Visite, en la página de Internet, la sección de Programas Escolares del Departamento de Educación de Arizona, la Página de Servicios de Salud y Educación en: www.azed.gov para más información.



Harvest of the Season

