



Local

SELECCIÓN DEL MES

Diciembre 2019

Calabazas Moscadas

Receta

Calabaza moscada asada

Ingredientes:

- 1 calabaza grande, pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada (o use 2 libras de calabaza cortada previamente)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra molida al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados. Mezcle la calabaza con aceite, sal y pimienta en una bandeja para hornear con borde, extendida. Coloque la bandeja en el horno.
2. Revuelva ocasionalmente, hasta que esté suave y dorada, de 30 a 40 minutos.

Rinde seis porciones.

Receta creada por Cheryl Teschner, dietista en el Hospital Comunitario Samaritan Lebanon.

Información nutricional

Por porción

90 calorías, 2.5 g de grasa total, 3 g de fibra, 18 g de carbohidratos, 2 g de proteína

¿Qué tiene de bueno la calabaza moscada?

- Es alta en vitamina C, A y beta- caroteno.
- Por su sabor dulce, puede usarse en comidas o postres.



¿Cuál es la mejor forma de comer la calabaza moscada?

- Se puede pelar fácilmente, cortar en trocitos y asarla en aceite de oliva y pimienta.
- Lo que sobre hacer puré y poner en el congelador.
- En el microondas cortada en trocitos. Cocinar de 5 a 7 minutos por libra.
- Agregarla a sopas y caldos.

Selección y preparación

Paso 1: selección

La calabaza debe sentirse pesada y que esté libre de grietas y moho.

Paso 2: Almacenamiento

Guardar en un lugar seco, oscuro y fresco hasta por un mes. Cuando ya haya sido cortada, refrigerar la porción restante.

Paso 3: Preparación

Si prefiere puede pelarla, cortarle las puntas, cortarla por mitad para sacarle las semillas y después cortarla en rajas o en trocitos.

Paso 4: Preparación

A la parrilla, asada, horneada, hecha puré, al vapor o en caldo.



Samaritan
Health Services

Building healthier communities together

