



## Cornucopia de Calabaza

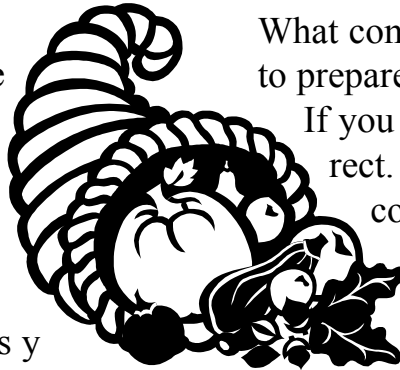
¿Qué cosa podemos encontrar en varios colores y tamaños, fáciles de preparar, deliciosos, saludable y abundante durante esta época? Si responde la calabaza de invierno, ¡tiene razón! Las calabazas pueden ser de varios colores, anaranjadas, amarillas, verdes, rojas y varían de tamaños ya que pesan desde unas pocas onzas hasta 15 o más.

La calabaza es un alimento originario de América ya que alimentó a los nativos del territorio americano durante más de cinco mil años. También complementó la nutrición de los primeros colonos europeos quienes incorporaron este vegetal como un importante elemento de su dieta.

### Calabaza de invierno

La mayoría de las calabazas de invierno se cosechan cuando están maduras, o sea cuando la cáscara está dura y no se puede comer. Debido a la protección de la cáscara, estas calabazas pueden cosecharse en el otoño y guardarse por varios meses durante el invierno en un lugar fresco y seco.

La parte interior amarilla o anaranjada de estas calabazas son ricas en carbohidratos



What comes in many colors and sizes, easy to prepare, tasty, healthy and plentiful now?

If you said winter squash, you are correct. Winter Squash comes in many colors, orange, yellow, green, red, and vary in size from a few ounces to 15 pounds or more.

Squash is an American food. It sustained native Americans for more than five thousand years and then helped nourish the early European settlers, who quickly made the vegetable an important part of their diet.

### Winter Squash

The many varieties of winter squash are harvested at a mature stage, when their shells have grown hard and inedible. Because of these protective shells, winter squash can be harvested in the fall and stored several months, throughout the winter, in a cool, dry place.

The yellow or orange flesh of winter squashes is rich in complex carbohydrates and Vitamin A. Some types, such as Hubbard and butternut, contain more than 100 percent of the Recommended Daily Allowance for Vitamin A and only 40 calories in a 1-cup serving.

complejos y en vitamina A. Algunas variedades como la Hubbard y la calabaza mantequilla contienen más del 100 por ciento de la Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina A y sólo 40 calorías, en una porción de una taza.

**Disponibilidad:** Muchas de las calabazas de invierno, sobre todo las tipo bellota, se encuentran disponibles durante todo el año aunque la época de mayor disponibilidad es durante el fin del verano, otoño e invierno, volviéndose más escasas en la primavera.

**Consejos de Compra:** Busque calabazas que tengan la cáscara lisa, poco brillante, sin roturas ni partes blandas. La calabaza debe sentirse pesada para su tamaño y cuando sea posible, elija calabazas que todavía conserven el tallo. El tallo debe presentarse redondo y seco, y no quebrado, oscurecido o húmedo.

**Varietades:** Existen muchas variedades de calabazas, la mayoría de ellas pueden ser sustituidas en las recetas por otra variedad. Las variedades más conocidas son las calabazas bellotas, las mantequilla y la Hubbard.

**Preparación:** Lavar cualquier resto de tierra antes de usar.

**Para Hornear:** Para hornear, parta por la mitad las calabazas pequeñas, retire las semillas y fibras. Si la calabaza es grande, córtela en porciones listas para servir. Colocar los pedazos de calabaza con el corte hacia abajo en un recipiente



**Availability:** Some winter squashes, particularly acorn, are in good supply year-round. But most are at their peak beginning in late summer and continuing throughout the fall and winter, they become scarce in spring.

**Shopping Tips:** Look for a squash with a smooth, dull, dry rind, free of cracks or soft spots. A winter squash should feel heavy for its size. If possible, choose squash with the stem attached. The stem should be rounded and dry, not collapsed, blackened or moist.

**Varieties:** There are many varieties of squash. Most varieties can be substituted for one another in recipes. The three most popular varieties are acorn, butternut, and Hubbard.

**Preparation:** Rinse off any dirt before using.

**Baking:** To bake, halve small squash length-wise, scoop out the seeds and strings. Cut large squash into serving-sized pieces. Place squash, cut-side down in a foil-lined pan. Pour 1/4 -inch of

cubierto de papel aluminio. Verter 1/4 -de pulgada de agua y cubrir con papel aluminio, horneando a 350<sup>o</sup> -400<sup>o</sup> F. hasta que la calabaza pueda ser pinchada con un tenedor. En la mitad de la cocción, dé vuelta los pedazos de calabaza y pincélelos con mantequilla o aceite y rocíelos con azúcar morena y especias.

**Tiempo de Cocción:** Las medias calabazas o calabazas enteras pequeñas deben cocerse durante 40 a 45 minutos; los pedazos, de 15 a 25 minutos.

**Cocción en Microondas:** Colocar las mitades de las calabazas hacia arriba y sobre un plato resistente a microondas. Cubrir y cocer hasta que estén blandas, rotando el plato en la mitad de la cocción. Dejar reposar por 5 minutos. Tiempo de cocción: para las mitades, 7 a 10 minutos; para los pedazos, 8 minutos.

**Sugerencias:** La calabaza al horno o hervida es deliciosa en puré. Para resaltar su dulzura natural, mezclar la calabaza con cualquiera de los siguientes ingredientes: peras o manzanas al horno o en compota, banana, cranberries picadas, jugo de limón, lima o naranja, extracto de vainilla o almendra, jengibre fresco o en polvo, curry en polvo, canela, nuez moscada, comino, clavo de olor, pimienta inglesa o especias para pastel de calabaza, azúcar morena, jarabe de roble o miel. Para obtener un plato delicioso, haga puré de calabaza con cebollas salteadas o ajo y hierbas, o mezcle los pedazos de calabaza con maíz, tomate y pimiento cocido.

water into the pan, cover with foil, and bake in a 350<sup>o</sup> to 400<sup>o</sup> F. oven until the squash is tender when pierced with a knife. Halfway through baking, the squash halves may be turned, cut-side up, brushed with melted butter or oil, and sprinkled with brown sugar and spices.

**Cooking Time:** Squash halves or whole small pumpkins, 40 to 45 minutes; cut-up squash, 15 to 25 minutes.

**Microwaving:** Arrange squash halves, cut-side up, in a shallow microwaveable dish, cover and cook until tender, rotating dish halfway through the cooking time. Let stand 5 minutes after cooking. Cooking Time: for squash halves, 7 to 10 minutes; for chunks, 8 minutes.

**Serving suggestions:** Baked or steamed winter squash is delicious mashed or pureed, like sweet potatoes. To enhance its natural sweetness, combine squash with any of the following; baked or steamed pears or apples, bananas, chopped cranberries; lemon, lime, or orange juice; almond or vanilla extract; fresh or powdered ginger, curry powder; cinnamon; nutmeg; mace; cardamom; cloves; allspice or pumpkin pie spice; brown sugar; maple syrup; or honey. For a savory dish, mash the cooked squash with sautéed onions or garlic and herbs, or combine chunks of squash with cooked corn, tomatoes, and bell peppers.

## Calabaza Rellena

1 calabaza mediana tipo bellota o cualquier otro tipo pequeño

### Relleno:

1 manzana mediana picada  
1 cucharada de agua

### Cobertura/decoración:

2 cucharadas de azúcar morena  
2 cucharadas de nueces picadas  
½ cucharada de margarina o mantequilla  
1 cucharadita de harina común  
¼ cucharadita de canela

Retirar las semillas de las mitades de calabazas. Colocarlas hacia abajo en un plato resistente a microondas. Cubrir con plástico y cocer a temperatura alta durante 6 minutos, o hasta que esté blanda, rotando el plato durante la mitad de la cocción. Dejar reposar mientras prepara el relleno.

En un recipiente de 1 litro colocar la manzana y el agua. Cocer en el microondas a temperatura alta, por 2 a 3 minutos, o hasta que se ablande, revolviendo en la mitad de la cocción. Dejar reposar.

Colocar la calabaza mirando para arriba. Colocar la mitad de la manzana en cada mitad y rociar cada mitad con la mitad de los ingredientes de cobertura. Cubrir con papel encerado y cocer en el microondas a temperatura alta de 1 ½ a 2 minutos, o hasta que la cobertura se derrita. Rinde 2 porciones.

Información Nutricional por porción: 260 calorías, 8 gm grasa, 5 mg colesterol, 45 mg sodio, 7 gm fibra.



## Stuffed Squash

1 medium acorn squash or other small squash

### Filling:

1 medium apples, peeled, or desired, cored and chopped  
1 tablespoons water

### Topping:

2 tablespoons brown sugar  
2 tablespoons chopped pecans  
½ tablespoon butter or margarine  
1 teaspoon all-purpose flour  
¼ teaspoon cinnamon

Scoop out seeds from squash halves. Place cut-side down on microwave baking dish. Cover with plastic wrap. Microwave at high 6 minutes, or until fork tender, rotating dish ½ turn after half the cooking time. Let stand while preparing filling. 1-1 qt casserole combine apples and water. Cover. Microwave at high 2 to 3 minutes, or until tender, stirring after half the cooking time. Set aside.

Turn squash cut-side up. Place one half of apples in each half. Sprinkle one half of topping on each. Cover with wax paper. Microwave at high 1½ to 2 minutes, or until topping melts. Serves 2.

Nutrition Info. per serving: 260 calories, 8 gm fat, 5 mg cholesterol, 45 mg sodium, 7 gm fiber.

Preparada por: Barbara Farnier, Extension Educator  
Nutrición y Salud Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla