

# Calabacitas

Las calabacitas son verduras con cáscaras gruesas que se pueden comer y son normalmente verdes o amarillas, dependiendo de su variedad. Pueden ser cilíndricas o tener forma más redonda. El zucchini y la calabacita amarilla son los tipos más comunes de calabaza que se cultivan en los meses de verano.



## ¿Cómo podría usar esto?

- Agregue a la salsa
- Coma bastoncitos de calabacita con aderezo o hummus
- Pruebe añadir calabacita cruda a una ensalada.
- Corte calabacita cruda o cocida y añádala a un sándwich
- Pruebe hornear o asar calabacita
- Agregue calabacita a un pan de banana o haga pan de calabacita con chispas de chocolate
- Espiralice la calabacita y úsela en lugar o además de fideos
- Agregue calabacita cocida a un omelet
- Agregue calabacita picada a sopas o guisos

## ¿Por qué debería comer esto?

Las calabacitas son una buena fuente de vitamina B6, que ayuda a mantener la salud de la piel y de los glóbulos rojos. También son una gran fuente de vitamina C, que ayuda a sanar cortaduras y heridas. Sus cáscaras son ricas en beta-caroteno, que contribuye a la salud ocular.

## Almacenamiento adecuado

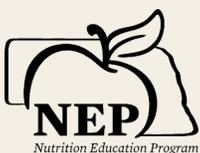
Almacene las calabacitas sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador o en el cajón de verduras del refrigerador por hasta 5 días. Enjuague las verduras bajo agua fría corriente y corte ambos extremos antes de usarlas.

## Haga una buena selección

Para todas las variedades de calabacitas, elija aquellas que sean brillantes, de tamaño pequeño a mediano, y pesadas para su tamaño. Elija calabacitas que estén firmes y libres de manchas y daños.

## ¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>COSECHA</b>						✓	✓	✓	✓			
<b>MERCADO</b>							✓	✓	✓	✓		



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023