

Calabaza de invierno



La calabaza de invierno viene en todas las formas, tamaños y colores. Las variedades comunes incluyen la calabaza, la calabaza bellota, la calabaza moscada y la calabaza espagueti.

food.unl.edu



¿Cómo podría usar esto?

- Agregue calabaza de invierno a sopas
- Use la calabaza como la calabaza en productos horneados como galletas y muffins
- Utilice la calabaza espagueti en lugar de pasta
- Puré de calabaza y úselo como salsa sobre pasta
- Rellene la calabaza bellota con carne y un grano
- Ase la calabaza en el horno
- Cocine al vapor la calabaza y sívala como acompañamiento
- Agregue calabaza a un plato de grano
- Sirva la calabaza cocida sobre una ensalada
- Ase las semillas de calabaza con condimentos

¿Por qué debería comer esto?

La calabaza de invierno es una buena fuente de vitamina C, lo cual ayuda a sanar heridas y cortaduras, y la vitamina A, la cual promueve la salud ocular y el crecimiento celular. Las calabazas de invierno también tienen potasio, lo cual ayuda a regular las contracciones musculares, y fibra, la cual promueve una función intestinal regular.

Almacenamiento adecuado

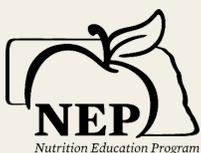
Guarde la calabaza en un lugar fresco y seco. La mayoría de las calabazas se pueden almacenar durante un mes, algunas pueden almacenarse hasta por tres meses. Guarde la calabaza cortada en un recipiente cubierto en el refrigerador.

Haga una buena selección

Elija calabazas que sean firmes y pesadas para su tamaño. Evite las calabazas con manchas blandas o grietas. La calabaza debe tener una piel gruesa.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA								✓	✓	✓	✓	
MERCADO								✓	✓	✓	✓	✓



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. Copyright ©2023