

Calabaza de Verano

Guía de productos de temporada de Nebraska

Las calabazas de verano son hortalizas de cáscara gruesa que se pueden comer y suelen ser verdes o amarillas, según la variedad. Pueden tener forma cilíndrica o redonda. El calabacín y la calabaza amarilla de verano son los tipos más comunes.



¿Por qué debería comer esto?

La calabaza de verano es una buena fuente de vitamina B6, que ayuda a mantener la salud de la piel y de los glóbulos rojos. También es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a cicatrizar cortes y heridas. La cáscara es rica en beta-caroteno, que contribuye a la salud ocular.

Almacenamiento adecuado

Guarde las calabazas de verano sin lavar en el cajón de verduras del refrigerador hasta 5 días. Enjuáguelas con agua fría corriente y corte los extremos antes de usarlas.

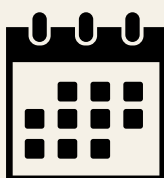
Haz una buena selección

Para todas las variedades de calabacín de verano, elija calabacines brillantes, de tamaño pequeño a mediano y que pesen lo suficiente para su tamaño. Elija calabacines firmes, sin manchas ni daños.



¿Cómo podría usar esto?

- Añade a la salsa
- Come como palitos de calabacín con salsa o con hummus.
- Corta la calabaza, cruda o cocida, en rodajas y agrégala a un sándwich.
- Pruebe a hornear o asar la calabaza.
- Añade calabacín al pan de plátano.
- Corte el calabacín en espiral y úsalo en lugar de fideos.
- Añade calabaza picada a sopas o guisos.



Disponibilidad estacional en Nebraska

Temporada de cosecha: de junio a septiembre.

Disponibilidad en el mercado: de julio a octubre.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026