

Calabaza de Invierno

Guía de productos de temporada de Nebraska

Las calabazas de invierno vienen en todas las formas, tamaños y colores. Las variedades más comunes incluyen la calabaza común, la calabaza bellota, la calabaza moscada y la calabaza espagueti.



¿Por qué debería comer esto?

La calabaza de invierno es una buena fuente de vitamina C, que ayuda a cicatrizar heridas y cortes, y de vitamina A, que favorece la salud ocular y el crecimiento celular. También contiene potasio, que ayuda a regular las contracciones musculares, y fibra, que contribuye al buen funcionamiento intestinal.

Almacenamiento adecuado

Guarda la calabaza en un lugar fresco y seco. La mayoría de las calabazas se conservan durante un mes; algunas, hasta tres meses. Guarda la calabaza cortada en un recipiente tapado en el refrigerador.

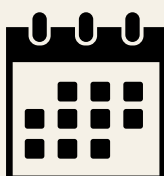
Haz una buena selección

Seleccione calabazas firmes y pesadas para su tamaño. Evite las que tengan partes blandas o grietas. La calabaza debe tener una cáscara gruesa.



¿Cómo podría usar esto?

- Añade calabaza de invierno a las sopas.
- Utilice calabaza, como la calabaza común, en productos horneados como galletas y magdalenas.
- Utilice la calabaza espagueti en lugar de pasta.
- Haz puré de calabaza y úsalo como salsa para la pasta.
- Rellene la calabaza bellota con carne y un grano.
- Ase calabaza en el horno
- Toste semillas de calabaza con condimentos
- Agregue calabaza a una guarnición de cereales.



Disponibilidad estacional en Nebraska

Temporada de cosecha: de agosto a noviembre.

Disponibilidad en el mercado: de agosto a diciembre.



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