



# CALABAZA DE VERANO, FRESCA

Fecha: Diciembre 2012

Código: 900151

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La calabaza de verano está clasificada como un alimento No. 1 o mejor calabaza por USDA. Las variedades pueden incluir cuello torcido amarillo, cuello recto amarillo, calabacín pequeño amarillo, aplastado, calabacín verde, calabaza blanca pequeña con rallas, y calabacín.

## EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada bolsa contiene 1 libra de calabaza. Una libra de calabaza de verano rinde alrededor de 2 calabazas de tamaño mediano. 1 Libra de calabaza de verano rinde alrededor de 3 tazas de rebanadas de pedazos crudos, 1 ½ tazas de calabaza cocida, o 3 tazas de calabaza cruda rallada.

## ALMACENAMIENTO

- La Calabaza de verano puede ser almacenada en el refrigerador hasta por 1 semana.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor ver nuestro memo: [http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmf107\\_NSLP\\_CACF\\_SFSP\\_CSFP\\_FDPIR\\_TEFAP\\_Ci-StorandInvMgmt.pdf](http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmf107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_Ci-StorandInvMgmt.pdf)

## PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para preparar la calabaza de verano para cocinarla o comerla, lávela bien y córtele los extremos. La calabaza de verano no necesita ser pelada antes de que se coma.
- Para cocinar en una sartén: Caliente 1 cucharadita de aceite por cada taza de trozos de calabaza. Cocine en aceite caliente de 4-5 minutos. Mantenga revolviendo y girando las piezas para que se cocinen rápidamente, pero que no se vuelvan esponjosas.
- Para hervirlo: Ponga alrededor de una pulgada de agua (o lo suficiente para cubrir la calabaza) a hervir. Agregue la calabaza y póngalo de nuevo a ebullición. Cocínelo sin cubrirlo, durante 1 a 3 minutos, o hasta que se ablanden.
- Para microondas: Corte 2 calabazas en rodajas de ¼ de pulgada. Distribuya los pedazos en un plato adaptado para microondas. Añádale tres cucharadas de agua; cúbralo. Cocine a máxima potencia durante 4 a 7 minutos o hasta que estén tiernos, revolviéndolo a la mitad del tiempo de cocción.

## USOS Y RECOMENDACIONES

- Las calabazas de verano tienen un sabor suave; trate de cocinarlas con hierbas secas tales como la albahaca o el romero, o especias como la canela o la nuez moscada para agregarle sabor.
- La calabaza de verano es deliciosa comida es deliciosa comida cruda o cocida.

- Ralle la calabaza de verano con un rallador de queso y úsela en panes, muffins, ensaladas, ensalada de col, o salsas.
- La calabaza de verano picada o cortada se puede añadir a sopas, guisos, y rellenos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de calabaza de verano cortada en rebanadas o picada cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de calabaza de verano proporciona el 15% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga la calabaza que va a ser consumida cruda lejos de la carne cruda, aves o mariscos, y de los utensilios de cocina que se utilizado con carnes, aves, pescados o mariscos.

## OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (57g) calabaza de verano cortada en rebanadas

### Cantidad Por Porción

Calorías	10	Calorías de Grasa	0
		% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	0g		<b>0%</b>
Grasa Saturada	0g		<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	2g		<b>1%</b>
Fibra Dietética	1g		<b>2%</b>
Azúcar	1g		
<b>Proteína</b>	1g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	15%
Calcio	0%	Hierro	2%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## CHILI DE VERANO

### RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

#### Ingredientes

- ¼ libra carne molida de res baja en grasa (o carne molida de pavo)
- 1 taza cebolla, picada
- 1 taza zanahorias, picadas
- 1 taza pimiento verde, picado
- 2 clavos de ajo, finamente picados (o ½ cucharadita de ajo en polvo)
- 3½ tazas tomates frescos, picados
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de frijoles rojos, bajos en sodio, escurridos
- 2 tazas agua
- 1½ cucharadas chile en polvo
- ½ cucharadita sal

- 2 tazas de calabaza de verano, (calabaza amarilla o calabacín), picada

#### Preparación

1. Cocine la carne molida (o pavo) en una sartén grande a fuego medio hasta que ya no este de color rosa. Escúrrale la grasa.
2. Agregue las cebollas, las zanahorias, los pimientos verdes y el ajo. Cocine a fuego lento hasta que la cebolla se ablande, durante unos 8 minutos.
3. Mezcle los tomates, los frijoles, el agua, el chile en polvo y la sal. Cocine, sin tapar, hasta que llegue el chili a un hervor. Reduzca el fuego y cocine, sin tapar, durante 20 minutos. Revuélvalo de vez en cuando.
4. Agregue la calabaza y cocine a fuego lento, sin tapar, durante unos 10 minutos más.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Chili de Verano					
<b>Calorías</b>	160	<b>Colesterol</b>	30mg	<b>Azúcar</b>	5g
<b>Calorías de Grasa</b>	40	<b>Sodio</b>	210mg	<b>Proteína</b>	13g
<b>Grasa Total</b>	5g	<b>Total de Carbohidratos</b>	17g	<b>Vitamina A</b>	194 ER
<b>Grasa Saturada</b>	1g	<b>Fibra Dietética</b>	5g	<b>Vitamina C</b>	34mg
				<b>Calcio</b>	49mg
				<b>Hierro</b>	2mg

Receta adaptada del "Clemson Extension Home and Garden Center".

## PAN DE CALABACÍN

### RINDE ALREDEDOR DE 1 BARRA DE PAN (14 REBANADAS)

#### Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 huevo
- 1 taza azúcar
- ½ taza aceite vegetal
- 1 taza harina
- ⅛ cucharadita polvo de hornear
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita canela
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita vainilla
- ½ taza pasas
- 1 taza calabaza de verano (amarilla o calabacín) rallada

#### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para hacer pan con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón grande, mezcle los huevos, el azúcar y el aceite juntos.
3. Agregue la harina, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, canela, sal, vainilla y pasas.
4. Agregue la calabaza y mézclela bien.
5. Vierta la mezcla en el molde.
6. Hornéelo durante 40 minutos o hasta que un palillo de dientes incrustado en el centro salga limpio.

Información Nutricional para 1 porción de (alrededor de 1 rebanada) de Pan de Calabacín					
<b>Calorías</b>	170	<b>Colesterol</b>	15mg	<b>Azúcar</b>	15g
<b>Calorías de Grasa</b>	70	<b>Sodio</b>	180mg	<b>Proteína</b>	2g
<b>Grasa Total</b>	8g	<b>Total de Carbohidratos</b>	22g	<b>Vitamina A</b>	6 ER
<b>Grasa Saturada</b>	0.5g	<b>Fibra Dietética</b>	0g	<b>Vitamina C</b>	2mg
				<b>Calcio</b>	10mg
				<b>Hierro</b>	1mg

Receta adaptada del "Food.com"