

WASHINGTON

# Calabaza de invierno



CALABAZA BELLOTA

¡La mayoría de las calabazas de invierno no crecen durante esa estación en Washington! Por el contrario, su piel gruesa les permite ser cosechadas en otoño y almacenadas por hasta 2 a 3 meses durante el invierno.

**La calabaza moscada** es una planta muy productiva que forma una calabaza tubular grande con piel de marfil y pulpa naranja. ¡Es cremosa, tiene un sabor mantecoso y es deliciosa en sopas o también cortada en cubos y asada sin acompañamientos!

**Consejos culinarios** Mezcle la calabaza moscada cocida con ajos y cebollas salteados, hierbas frescas y caldo de verduras o de pollo para una sopa apetitosa y caliente. Mezcle con frijoles de ojo amarillo o frijoles blancos para aportar proteína y cremosidad.



MOSCADA CALABAZA

## La calabaza buttercup

compite con la moscada en sabor y productividad.

Las plantas vigorosas producen fuertes cosechas frutos achaparrados verdes, que se almacenan de 4 a 6 meses. **Consejos culinarios** Puede comer esta calabaza mezclada en sopa o en cubos y añadirse al caldo de verduras o de pollo y colrizada cortada, una lata de tomates y garbanzos cocidos para una minestrone de invierno.

¡Agregue sal, pimienta y condimento italiano para darle más sabor!



CALABAZA BUTTERCUP



CALABAZA DE CARNAVAL

## CONSEJOS CON SABOR

- Al comer muchos alimentos de color naranja, como la calabaza y la zanahoria, consumimos vitamina A, que preserva la vista, mantiene la piel saludable y ayuda a proteger nuestro organismo contra las infecciones.
- La calabaza es también una gran fuente de vitamina C, que mantiene fuerte nuestro sistema inmunológico y ayuda a nuestro organismo a curarse rápidamente.
- Elija una calabaza que sea firme y pesada para su tamaño. Evite escoger las calabazas que tengan puntos blandos, piel mate y arrugada o que sean extremadamente ligeras para su tamaño.
- Guarde las calabazas enteras en un lugar fresco y seco. La temperatura ideal para almacenar la calabaza de invierno es de 50 a 60 °F.
- Una vez cortada, envuelva y refrigere la porción no utilizada para consumirla mientras esté fresca.



CALABAZA DELICATA

**¡La calabaza delicata** es una calabaza de invierno que se puede comer fácilmente con la piel! Este rasgo la convierte en una favorita única y fácil de preparar, con un rico sabor. Estas calabazas oblongas pesan de 1 a 2 libras y pueden almacenarse hasta 3 meses. **Consejos culinarios** Corte por la mitad, retire las semillas y pique para usar en revueltos. Ase en el horno con hierbas y patatas, o con boniatos, canela o nuez moscada y un poco de miel para obtener un agradable regalo de otoño.

## Calabaza hubbard y calabaza kabocha

Sus tamaños van de mediano a grande y tienen pulpas más secas que las de otras calabazas de invierno. El color de la cáscara varía con el tipo, y todas las variedades se pueden almacenar de 4 a 6 meses. **Consejos culinarios** ¡La calabaza hubbard y la kabocha son una excelente variedad para usar en el pastel de calabaza y lograr un giro nuevo en un postre clásico de Acción de Gracias!



CALABAZA HUBBARD



CALABAZA KABOCHA



CALABAZA ESPAGUETI

## La calabaza de carnaval

crece hasta alcanzar un tamaño pequeño de una sola porción. Son frutos de color blanco amarillento con rayas verdes que pueden cambiar a naranja cuando se guardan. Estas calabazas se pueden guardar de 3 a 5 meses.

**Consejos culinarios** La calabaza de carnaval se puede cortar a la mitad y tostarse entera con la piel. Coloque la calabaza con los cortes hacia abajo en una fuente para hornear. Vierta el agua en la fuente alrededor de las mitades de la calabaza. Cocine en un horno precalentado a 350 °F hasta que estén tiernas y puedan pincharse fácilmente con un tenedor, cerca de 1 hora y ½. Retire cuidadosamente la piel con un tenedor; debe ser muy fácil de quitar.

¡O coma la calabaza directamente de la piel, rellena con frijoles, verduras y un grano entero como arroz integral o farro para una comida completa!



doh.wa.gov/CompleteEats



www.doh.wa.gov



Washington State Department of Agriculture

agr.wa.gov • AGR PUB 307-526S (N/8/17)

La traducción de este material fue financiada en parte por el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). El USDA es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para obtener más información acerca de los recursos de Asistencia Alimentaria y Mercados Regionales del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA), visite [agr.wa.gov/FoodProg/](http://agr.wa.gov/FoodProg/) y [wafarmtoschool.org](http://wafarmtoschool.org).

