

CALABAZA DE INVIERNO



CÓMO ALMACENAR

Guárdela a temperatura ambiente por lo máximo 2 meses. Cuando esté cortada o cocida, guárdela en el refrigerador.

APOYA

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

CÓMO USAR

Cocínela en el microondas o el horno hasta que esté blanda, luego quite la parte interior y haga un puré con ella add y añada, un poco de mantequilla y una pizca de sal o canela para un entremés sabroso; Rebánela finamente, cocínelo al vapor hasta que esté un poco tierno, luego déjelas enfriar y añádalas a una ensalada.

CALABAZA RELLENA CON MANZANA

Sirve: 8

Tiempo de Preparación: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 calabaza de invierno mediana, enjuagada
- 2 manzanas, picadas
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ½ cucharilla de canela



INSTRUCCIONES

1. Corte la calabaza a la mitad y saque las semillas. Luego, ponga la calabaza en un plato de cristal, cúbrala en envoltura de plástico, y cocínela en el microondas a temperatura alta por 5 minutos.
2. Sáquela del microondas. Luego, en un tazón pequeño separado, derreta la mantequilla o la margarina en el microondas.
3. En un tazón mediano, mezcla las manzanas picadas, el azúcar, la canela, y la mantequilla. Luego, cocine la mezcla en el microondas por 1 ½ minutos.
4. Ponga la mezcla de manzanas en cada mitad de la calabaza. Luego, cúbralas y cocínelas en el microondas por 3-5 minutos, o hasta que la calabaza y las manzanas estén tiernas.

Adaptada de the University of Maryland Extension, Food Supplement Nutrition Education Program via What's Cooking? USDA Mixing Bowl