

¡PREGÚNTELE  
A SU HIJO/A  
ACERCA DE  
CALABAZA DE  
INVIERNO!



## ¡CALABAZA DE INVIERNO!

¡Este mes estaremos aprendiendo acerca de la calabaza. Hay dos variedades de calabazas: durante el verano y el invierno. La calabaza sabe deliciosa rostizada, horneada, cocida, guisada o en el microondas. Encuentre calabaza de invierno en su Farmers Market local o el supermercado. La calabaza con pulpa anaranjada o amarillo oscuro es extra nutritivo!

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

### ★ CONSEJOS SALUDABLES

- La calabaza de invierno tiene la piel dura y no se puede comer.
- Escoja calabaza que este pesada para su tamaño
- Variedades incluye bellota, nuez marrón, delicata, hubbard, kabocha, calabaza y espagueti.
- Usted puede almacenar calabaza de invierno en un lugar fresco y seco hasta por tres meses.



### LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: CALABAZA DE INVIERNO

Los niños pueden ayudar a preparar la calabaza de invierno haciendo lo siguiente:

- Utilizando un tenedor para raspar la calabaza de su corteza
- Agregando el espagueti calabaza con salsa de tomate, o la mantequilla y la sal
- Haciendo puré la calabaza cocinada
- Agregando cubos de calabaza cortados al aceite de oliva, y agregando la sal para ser rostizado. Esto también puede ser hecho poniendo un poco de aceite, sal y condimentos en una bolsa con la calabaza, y después echarlos a rostizar.

### ESPAGUETI DE CALABAZA CON SALSA DE TOMATE\*

SIRVE 6

- 1 espagueti de calabaza (2-2½ lbs.)
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajos, picados
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 lata de tomates de 15 onzas, aplastados
- 1 cucharadita de sazónador italiano (una mezcla de albahaca seca y orégano)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

**PREPARE LA SALSA:** Cocine la cebolla y el ajo en aceite caliente hasta que estén suaves. No deje que se pongan café. Agregue los tomates, sazónador italiano, sal y pimienta. Deje que hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos revolviendo con frecuencia.

**COCINE LA CALABAZA:** La calabaza se puede hervir o asar. Cocine entera durante 20 a 30 minutos hasta que se ablande (pruebe con un tenedor). Deje que la calabaza se enfríe un poco luego córtela a la mitad y sáquele las semillas O corte a la mitad y sáquele las semillas. Pique con un tenedor. Póngala en el horno a 350 grados durante 30 a 40 minutos hasta que se ablanden.

**HAGA EL “ESPAGUETI”:** Raspe la calabaza de la cascara. Use un tenedor para aplastar la calabaza. Sirva la salsa de tomate arriba de la calabaza.

*\*Adapted from Yvonne Nickels in What’s Cookin’ II*