

CALABAZA DE INVIERNO



ALMACENAMIENTO

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

VARIETADES COMUNES

Calabaza (marrón pálido, anaranjado, blanco, o amarillo), calabaza de bellota (amarillo, verde, blanco), espagueti (amarillo), kabocha (verde), delicata (amarillo y verde).

AYUDA A SOPORTAR

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

CÓMO USAR

Córtela a la mitad a lo largo, póngala boca abajo en una bandeja de horno y hornéela a 450° F por 30-40 minutos. Después, córtela en cubos y añada canela, una pizca de sal, u, y otras especias, o añádela a una salsa de pasta.

CALABAZA DE INVIERNO CON FRIJOLES NEGROS

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 calabaza de invierno pequeña
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza vinagre
- ¼ taza de agua
- 2 (15-onza) latas de frijoles negros, drenados y enjuagados, o 4 tazas de frijoles negros cocidos

OPCIONAL

¼ cucharadita de ajo en polvo



Foto: Jessica Roeckel

INSTRUCCIONES

1. Caliente la calabaza en la microondas a temperatura alta por 1-2 minutos para ablandar la piel, o cocínala en el horno (ve a “Cómo Usar” arriba). Después, pele la calabaza con un pelador de verduras o un cuchillo pequeño. Córtela en cubos de ½ pulgadas.
2. Pele y pique la cebolla.
3. En un sartén grande, caliente el aceite. Añade la cebolla, la calabaza y el ajo en polvo (si esta usándolo), y cocínelos por 5 minutos a fuego mediano. Añade el vinagre y el agua. Cocínalo a fuego lento hasta que la calabaza este blando (más o menos 10 minutos).
4. Añade los frijoles y cocine la mixtura hasta que los frijoles estén completamente calentados.

Adaptada de Pennsylvania Nutrition Education Program