

CALABAZA DE VERANO



ALMACENAMIENTO

Guárdela en una bolsita de plástico abierto en el refrigerador por lo máximo 6 días.

VARIETADES COMUNES

Calabacín (verde), calabazas de verano amarillas (amarillo y verde), calabaza blanca (verde, amarillo, y blanca).

AYUDA A SOPORTAR

La salud del corazón, el sistema inmune, la visión, y la digestión.

CÓMO USAR

Añádala a un salteado de verduras, sopa de verduras, o salsa de pasta; espolvorée sal y otras especias encima de ella y áselo en el horno.

SALTEADO DE CALABAZA DE VERANO

Sirve: 5

Tiempo de Preparación: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 calabazas de verano medianos (o 6 calabazas blancas)
- ½ cucharadita de aceite
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada de queso rallado
- ¼ cucharada de pimienta negra

OPCIONAL

1 cucharadita de piel de limón, rallada



Foto: Programa de Campeones del Cambio

INSTRUCCIONES

1. Corte las calabazas por la mitad a lo ancho, y luego corte cada mitad en 4 secciones a lo largo.
2. Caliente el aceite en un sartén de teflón a fuego medio-alto.
3. Añada el ajo, y saltéelo por más o menos 2 minutos.
4. Añada las calabazas y la ralladura de limón (si está usándola), y saltéelo por unos 3 minutos hasta que las calabazas estén un poco doradas.
5. Añada el queso y la pimienta negra, y mézclalo.

Adaptada del Programa de Campeones del Cambio