UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

USDA FOODS
HEALTHY CHOICES
AMERICAN GROWN

CALABACÍN DE INVIERNO, FRESCO

Fecha: Diciembre 2012 Código: 900150

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El calabacín de invierno fresco, o calabaza, está clasificado No. 1 por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada bolsa contiene 1 libra de calabacín. Cada libra de calabacín grande equivale a 4 porciones (½ taza) de trozos cocidos, o 1 ½ tazas machacados. Un calabacín de invierno pequeño, provee alrededor de 2 porciones.

ALMACENAMIENTO

- El calabacín debe ser almacenado en el refrigerador en una bolsa plástica, atada o anudada levemente.
- Para más información de cómo almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor ver: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- El calabacín de invierno tiene a menudo una cáscara gruesa difícil de pelar. Usualmente es más fácil cocinar el calabacín sin pelar y luego, con una cuchara, obtener la carne. Sostenga el calabacín firmemente y, con un cuchillo afilado, corte el calabacín por el centro. Quítele las semillas antes de cocinarlo.
- Para hornear: Usando un calabacín entero o la mitad, perfore huecos con un tenedor y coloque en una bandeja para hornear. Hornee a 350°F por 45 minutos.
- Para hervir: Corte el calabacín en 4 pedazos o en aros y colóquelos en una olla de agua hirviendo. Hierva por 25 minutos o hasta que esté suave.
- Para el microondas: Coloque, en un recipiente poco profundo, mitades o cuartos, con el lado cortado hacia abajo; agregue ¼ taza de agua. Cubra bien y cocine en el microondas a temperatura alta de 6 a 8 minutos o hasta que esté suave.
- El calabacín está cocido cuando se corta fácilmente con un tenedor, y la cáscara sale sin esfuerzo.
- El calabacín puede ser congelado en un recipiente hermético que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Hierva o machaque el calabacín de invierno como lo haría con papas. Agregue el calabacín cortado en cuadrados pelado y cocido a sus sopas favoritas, guisos, frijoles, cazuelas, y salsas.
- El calabacín de invierno cocido es un buen acompañante para la carne, aves o pescado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de calabacín en rodajas o cortado cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de calabacín de invierno cocido proporciona 15% de la recomendación diaria de vitamina C y más de lo necesario en un día de vitamina A.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga el calabacín que se va a comer crudo alejado de carne de res, aves, o mariscos crudos y de los utensilios de cocina que se utilizan con la carne de res, aves, o mariscos.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (70g) calabaza de invierno cocida, cortada en cuadritos

Cantidad Por Porción

Calorías 40 Calorías de las Grasas 0

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasas Saturada 0g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0 mg	**2%**
Total de Carbohidratos 9g	**3%**
Fibra Dietética 3g	**12%**
Azúcar 0g	
Proteína 4g	

Vitamina A	110%	Vitamina C	15%
Calcio	2%	Hierro	2%

**Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

PURE DE CALABACÍN DE INVIERNO

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 4 tazas de calabacín de invierno, pelado, sin semillas, cortado en pedazos pequeños
- 2 cucharadas de margarina
- 3 cucharaditas azúcar morena (o regular)
- ½ cucharadita sal
- ¼ taza jugo de naranja

Preparación

1. Lave y hornee o hierva el calabacín hasta que esté suave. Machaque con un tenedor.
2. Mézclele la margarina, azúcar, y sal. Agregue el jugo de naranja, una cucharada a la vez, hasta que el calabacín tenga el espesor deseado.

Información Nutricional para 1 porción (aproximadamente ¾ taza) de Puré de Calabacín de Invierno							
Calorías	150	**Colesterol**	5mg	**Azúcar**	11g	**Vitamina C**	25mg
Calorías de Grasas	60	**Sodio**	290mg	**Proteína**	2g	**Calcio**	51mg
Grasa Total	6g	**Total de Carbohidratos**	23g	**Vitamina A**	594 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	9g				

Receta adaptada de Clemson Extension Home and Garden Center.

CALABACÍN DE INVIERNO HORNEADO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 ½ libras de calabacín de invierno, cortados en mitades
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de hierbas secas, salvia, tomillo, o romero (si así lo desea)
- 3 huevos
- ½ taza de leche baja en grasa
- ½ taza queso cheddar reducido en grasa, rallado
- ¼ cucharadita de pimiento negra
- ¼ taza queso Parmesano, rallado

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Corte el calabacín en mitad, sáquele las semillas, y colóquelo boca abajo en la bandeja para hornear. Hornee por 40 minutos.
3. Sáquele la carne del calabacín cocinado y coloque en un bandeja para hornear de 8x8-pulgadas cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Incorpore el aceite vegetal, cebolla, ajo. Si usa hierbas, agréguelas también.
4. En un tazón, mezcle los huevos, leche, queso cheddar, y pimienta negra.
5. Vierta la mezcla en la bandeja con el calabacín y revuelva. Espolvoree el queso Parmesano.
6. Hornee de 30 a 40 minutos o hasta que se dore.

Información Nutricional para 1 porción (aproximadamente ¾ taza) de Calabacín de Invierno Horneado							
Calorías	180	**Colesterol**	115mg	**Azúcar**	6g	**Vitamina C**	12mg
Calorías de Grasas	100	**Sodio**	180mg	**Proteína**	9g	**Calcio**	199mg
Grasa Total	11g	**Total de Carbohidratos**	14	**Vitamina A**	362 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	3g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta adaptada de Recipezaar.com.

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades