

CALABAZA DE INVIERNO



¡La calabaza de invierno se puede cultivar localmente en Nebraska, ¡y tu escuela está destacando esta verdura en la cafetería y el aula esta temporada! Las calabazas de invierno son coloridas, sabrosas y llenas de nutrientes. Explora asar, hacer puré y agregar esta verdura a una sopa en casa. ¿Por qué no dejar que los miembros de tu familia voten por su forma favorita de comer esta comida y luego ayudar a encontrar una receta favorita y colaborar en la preparación?

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Las calabazas de invierno tienen una piel dura y un interior carnoso. Deben ser pesadas y estar libres de manchas.
- Para curar la calabaza de invierno después de recogerla: manténla a 70-80 grados durante 10-20 días, luego muévela a un lugar seco a 45-50 grados. Se puede guardar hasta 6 meses.
- Guarda la calabaza solo si tiene un tallo, ya que la calabaza sin tallo no se conserva bien. Evita guardar la calabaza entera en el refrigerador porque la humedad hace que la calabaza se deteriore rápidamente.

VALOR NUTRICIONAL

La calabaza de invierno es una buena fuente de betacaroteno, vitamina C, potasio, y fibra.

DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



SEMILLAS DE CALABAZA TOSTADAS

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de semillas de calabaza crudas sin cáscara
- 1 cda de mantequilla, derretida
- Echa un poco de sal

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 300°F.
2. Mezcla las semillas en un tazón con la mantequilla derretida y la sal.
3. Esparce las semillas en una sola capa sobre una bandeja para hornear y hornea durante unos 45 minutos o hasta que estén doradas; revuelve de vez en cuando. ¡Disfruta!



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



DATO INTERESANTE

El maíz, los frijoles y la calabaza de invierno son conocidos como las “Tres Hermanas”. Los nativos americanos los plantaban juntos porque crecen bien juntos, como tres hermanas inseparables. Cada de las hermanas aporta algo a la siembra.

- El maíz le da a las vides de los frijoles la estructura y el soporte que necesitan.
- Los frijoles extraen nitrógeno del aire y lo llevan al suelo para beneficio de los tres.
- Las hojas grandes de la calabaza protegen el trío creando un mantillo vivo que da sombra al suelo, manteniéndolo fresco y húmedo y evitando las hierbas.

almanac.com/content/three-sisters-corn-bean-and-squash



¿CUÁL ES CUÁL?

KURI ROJO

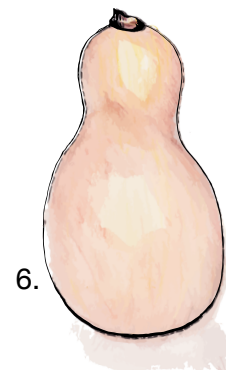
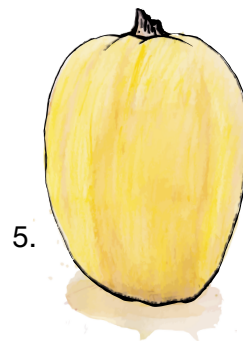
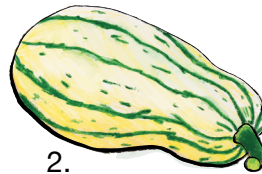
DELICATA

CALABAZA ESPAGUETI

CALABAZA MOSCADA

CALABAZA BELLOTA

CALABAZA



Respuestas: Kuri Rojo 3, Delicata 2, Calabaza espagueti 5, Calabaza moscada 6, Calabaza bellota 1, Calabaza 4.