

FORMAS DE MANTENERSE



WELLNESS

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Septiembre 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

September 2008

Varíe los vegetales

Coma más vegetales de color **NARANJA**.

Calabaza tipo Acorn -
(naranja por dentro)



- Acorn squash
(orange inside)

Calabaza de invierno -



- Butternut squash

Zanahorias



Carrot

Calabaza tipo Hubbard -
(naranja por dentro)



- Hubbard squash
(orange inside)

Camotes



Sweet potatoes

Calabaza -



- Pumpkin

CALABAZAS DE INVIERNO DE CÁSCARA DURA

Ejemplos – Calabazas tipo Acorn, Butternut & Hubbard

- Seleccionar calabazas firmes que parezcan pesadas para su tamaño. La cáscara no debe estar partida o machucada.
- Guardar las calabazas en un lugar fresco y seco. Se mantienen durante un mes o más si están maduros y se dejan los tallos.
- Una libra de calabaza = 1 taza cocida y hecha puré o 2 tazas de pedazos cocidos (en cubos o rodajas).
- Hornear o hervir las calabazas de invierno.

Purés de Calabazas de Invierno – tipos Butternut, Acorn y Hubbard

1. Precalentar el horno a 375 grados.
2. Lavar las calabazas. Cortarlas en mitades a lo largo. Retirar las semillas y los hilos fibrosos.
3. Colocar los lados cortados hacia abajo sobre moldes para horno engrasados.
4. Hornear las calabazas durante una hora o hasta que estén blandas.
5. Retirar con una cuchara la calabaza de la cáscara. Hacer un puré.
6. Condimentar a gusto.

Sugerencias para condimentar:

- a. margarina, azúcar moreno, canela y nuez moscada
- b. margarina, pimienta negra, semillas de anís, cardamomo, azúcar moreno y jugo de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 1/2 taza de puré de calabaza sin condimentos) – Calorías 45; grasa 0 g; calorías derivadas de la grasa 0; sodio 0 mg; carbohidratos 12 g; fibra 3 g

HARD SHELLED WINTER SQUASH

Examples – Acorn, Butternut & Hubbard Squash

- Select firm squash that are heavy for their size. Shells should have no cracks or bruises.
- Store squash in a cool and dry area. They will keep for a month or longer if mature and stems are attached.
- One pound of squash = 1 cup cooked and mashed; or 2 cups cooked pieces (diced or sliced).
- Bake or boil winter squash.



Mashed Winter Squash - Butternut, Acorn and Hubbard

1. Preheat oven to 375 degrees.
2. Wash squash. Cut squash in half lengthwise. Remove seeds and stringy parts.
3. Place cut sides down on lightly greased baking pan.
4. Bake squash for about one hour or until tender.
5. Scoop out squash into a bowl. Mash the squash.
6. Season to taste.

Seasoning suggestions:

- a. margarine, brown sugar, cinnamon and nutmeg
- b. margarine, black pepper, anise seed, cardamon, brown sugar and lemon juice

NUTRITION FACTS (per 1/2 cup mashed butternut w/ no seasonings) – Calories 45; fat 0 g; calories from fat 0; sodium 0 mg; total carbohydrate 12 g; fiber 3 g

Calabaza tipo Acorn con Manzana Rinde 4 porciones

2 calabazas tipo acorn	1/2 cucharadita de canela
1 manzana, picada	1/3 taza de azúcar moreno
1/3 taza de pasas de uva	2 cucharadas de margarina, derretida

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Lavar las calabazas. Cortarlas en mitades, a lo largo. Retirar, raspando, las semillas.
3. Colocar la parte cortada hacia abajo, sobre un molde de horno engrasado. Hornear durante 25 minutos.
4. Mezclar los restantes ingredientes.
5. Dar vuelta las mitades de calabazas para arriba. Rellenarlas con la mezcla de manzana. Hornear durante 20 minutos o hasta que la calabaza esté blanda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) – Calorías 260; grasa 6 g; calorías derivadas de la grasa 50; sodio 70 mg; carbohidratos 55 g; fibra 5 g

Apple-Acorn Squash Serves 4

2 acorn squash	1/2 teaspoon cinnamon
1 apple, chopped	1/3 cup packed brown sugar
1/3 cup raisins	2 Tablespoons margarine, melted

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Wash squash. Cut squash in half, lengthwise. Scrape out seeds
3. Place cut side down on lightly greased cookie sheet or in a baking pan. Bake for 25 minutes.
4. Mix the remaining ingredients.
5. Turn squash halves over so cut sides are up. Fill squash with apple mixture. Bake for 20 minutes or until squash is soft.

NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 260; fat 6 g; calories from fat 50; sodium 70 mg; total carbohydrate 55 g; fiber 5 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
*** Local Extension Councils Cooperating**
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.