

Sofrito de Calabaza Tipo Butternut y Chile

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

1 calabaza tipo butternut mediana (más o menos de 1 1/2 a 2 libras)
 1 libra de chile verde poblano (más o menos 4 chiles) o 1 taza de chile poblano enlatado, picado
 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal
 1 cebolla mediana, picada
 1 cucharadita de sal
 1/2 cucharadita de chili en polvo
 1 taza de queso rallado. Ensaye con queso Monterey Jack o con Mozzarella

Preparación:

1. Pele la calabaza, córtela por la mitad y quítele las semillas. Corte la calabaza en pedazos de _ pulgada.
2. Prepare los chiles frescos asándolos, ya sea poniéndolos sobre la llama de una hornilla en una estufa de gas o asándolos en el horno (broiler), dándoles la vuelta con frecuencia hasta que todos los lados estén carbonizados, más o menos de 7 a 10 minutos. Ponga los chiles asados en una bolsa plástica y déjelos quietos que se enfríen, como unos 15 minutos. Quite los tallos y las semillas y luego corte en pedacitos
3. Caliente el aceite a fuego medio. Añada las cebollas y cocine, revolviendo por aproximadamente 3 minutos. Añada la calabaza, la sal y el chili en polvo. Cubra y cocine, revolviendo ocasionalmente por unos 10 a 12 minutos. Agregue los chiles cortados, revuelva y cocine por unos 3 minutos.
4. Rocíe con queso y cubra hasta que el queso se derrita, más o menos 2 minutos
5. Sirva caliente. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (186g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving			
Calories	150	Calories from Fat	50
		% Daily Value*	
Total Fat	6g		9%
Saturated Fat	1.5g		8%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	5mg		2%
Sodium	540mg		23%
Total Carbohydrate	19g		6%
Dietary Fiber	3g		12%
Sugars	5g		

Protein 7g

Vitamin A 250% • Vitamin C 160%

Calcium 15% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g	
Saturated Fat	Less Than	20g	25g	
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg	
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate		300g	375g	
Dietary Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

**6 porciones de 1 taza
 cada una**

Fuente de Información: Janice Gregg, OSU Oficina de Extensión, Condado de Linn y Benton. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2006 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.