Pick a **better** snack™

Septiembre 2015

Calabacín

El calabacín es una calabaza de verano que crece muy bien en Iowa y muchos jardineros se encuentran con que tienen más calabacines de los que consumen y no saben qué hacer con ellos. Se puede usar el calabacín de muchas maneras. Lave, corte y cómalo crudo para tener un refrigerio fácil. Cocine el calabacín usando esta receta para tener una guarnición de vegetales rápida. Use los siguientes condimentos o condimente como usted lo desee. El calabacín tiene un sabor suave, no dude en servírselo a su familia. ¡Le puede sorprender lo que le gusta a los niños!

Consejos de Calabacín

Selección: Elija calabacines finos y firmes de color verde brillante de alrededor de 6-8 pulgadas (15-20 cm) de largo y de alrededor de 2 pulgadas (5 cm) de diámetro para obtener la mejor calidad. La cáscara no debe tener arrugas ni partes blandas. Los calabacines más grandes son mejores para triturar y agregar a los productos horneados, tales como el pan de calabacín.

Almacenamiento: Puede refrigerar el calabacín durante 4-5 días en una bolsa plástica. Lávelos antes de su preparación.

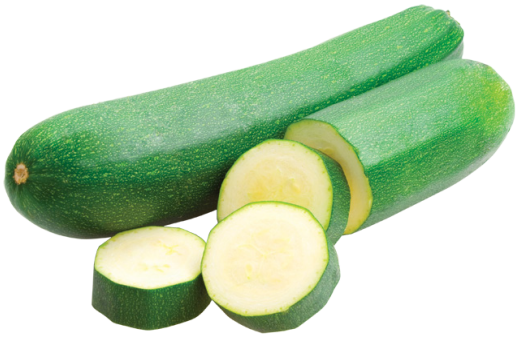
Compra: Puede comprar el calabacín y el calabacín de verano amarrillo por alrededor de $0.99 - $1.50 por libra.

Calabacín Salteado

Tamaño de porción: ½ taza Porciones: 4

Ingredientes:

- 4 calabacines, 6 pulg. (15 cm) de largo (alrededor de 1 libra [medio kilo]), sin pelar
- 1 cucharada de aceite vegetal o de canola
- Una pizca de sal, pimienta, ajo, orégano y/o tomillo



Instrucciones:

1. Lave el calabacín. Déjele la cáscara. Corte ambos extremos del calabacín. Corte el calabacín a la mitad a lo largo. Luego corte cada mitad en trozos, de alrededor de 1/2 pulgada a 1 pulgada (alrededor de 1 a 2 cm).
2. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal o de canola en una olla a temperatura media.
3. Agregue el calabacín. Agregue una pizca de cada condimento. Revuelva ocasionalmente y cocine durante alrededor de 5 minutos hasta que el calabacín quede tierno pero no blando.

Sugerencia: *Esta receta también funciona bien para el calabacín de verano amarillo. El calabacín y el calabacín amarillo se pueden cocinar juntos. Esparza queso parmesano gratinado por arriba inmediatamente después de cocinar para obtener otro buen sabor.*

Esta receta está adaptada de Spend Smart. Eat Smart. Puede encontrar más recetas fáciles y saludables en www.extension.iastate.edu/foodsavings/.

Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una tener una dieta mejor. Visite dhs.iowa.gov/food-assistance para obtener más información.

Pick a **better** snack™

Wash. Bite. How easy is that?