

Calabacín Delicata



TEMPORADA



PROPIEDADES NUTRICIONALES

El calabacín Delicata es una buena fuente de vitamina A, vitamina C y fibra. Tiene una cantidad moderada de otras vitaminas y minerales. Las semillas de calabacín Delicata son comestibles y una fantástica fuente de fibra. Para prepararlas, remover las semillas del interior del calabacín. Limpiar los residuos de calabacín, cubrir ligeramente con aceite, espolvorear sal y asar al horno durante 10-15 minutos.

ALMACENAMIENTO

Guardar en un lugar fresco, seco y oscuro, aproximadamente a 55° F (12,7° C). Puede durar hasta 3 meses.

PRESERVA

El calabacín Delicata no congela tan bien como otros tipos de calabaza. Sin embargo, se puede cortar con anticipación y sellar en una bolsa de plástica hasta una semana antes de cocinar.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 425 ° F (218 ° C).
2. Cortar los dos extremos del calabacín y cortar a la mitad.
3. Retirar las semillas con una cuchara.
4. Cortar el calabacín en trozos de 1/2 pulgada, aprox. 1 cm.
5. Engrasar ligeramente una bandeja para hornear. Mezclar o cubrir los trozos de calabacín con aceite. Espolvorear con especias, sal, pimienta.
6. Asar durante 20-30 minutos.

El calabacín Delicata asado se puede agregar a ensaladas de otoño, sopas, salteados o servir como acompañamiento.

RECETAS DE HDFFA

con calabacín Delicata

- Añadir Delicata al salteado de verduras
- Añadir Delicata a las Frituras Three Sisters
- Tortitas de atún y tubérculos asados
- Calabacín asado navideño

VISITAR [HDFFA.ORG/COOKINGCOUNTS](https://www.hdfffa.org/cookingcounts) O ESCANEAR EL CÓDIGO PARA ENCONTRAR NUESTRAS RECETAS

