

Calabacín de Verano y Calabacita



TEMPORADA



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Tanto las calabazas de verano verdes como las amarillas son buenas fuentes de fibra, vitamina C, calcio y potasio. Las calabazas amarillas son particularmente altas en vitamina A. Las calabazas verdes son particularmente altas en vitamina K.

ALMACENAMIENTO

Guardar dentro de la refrigeradora dentro del cajón para verduras. Las calabazas de verano duran de 4 a 6 días.

PRESERVA

La calabaza de verano no congela bien. Sin embargo, se puede deshidratar usando un deshidratador.

PREPARACIÓN

1. Picar o cortar en rodajas la calabaza o el calabacín.
2. Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio alto.
3. Agregar la calabaza o el calabacín a la sartén caliente, revolviendo ocasionalmente.
4. Saltear durante 10-15 minutos hasta que ablande.

La calabaza y el calabacín de verano se pueden asar, saltear, rostizar y freír. Este vegetal se puede agregar a salteados, pastas, ensaladas o comer como acompañamiento.

RECETAS DE HDIFFA

con calabacín de verano

- Frituras Three Sisters
- Espagueti de verano y brócoli crujiente

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

