

# 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 plástico 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

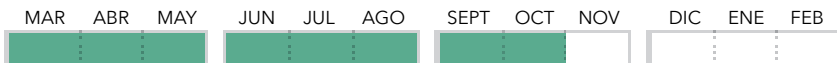
VISITAR [HDFFA .ORG/COOKINGCOUNTS](https://www.hdfffa.org/cookingcounts) O ESCANEAR EL CÓDIGO PARA ENCONTRAR NUESTRAS RECETAS



# Lechuga Romana



## TEMPORADA



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las lechugas de cabeza; como la romana, la pequeña gema o el iceberg, son fuentes beneficiosas de fibra. Tienen menos vitaminas y minerales que las verduras de hoja verde más oscuras, pero aun así tienen buenas cantidades de vitamina K, folato y manganeso.

## ALMACENAMIENTO

Guardar en una bolsa plástica dentro de la refrigeradora. Dura aproximadamente 1 semana.

## PRESERVA

La lechuga romana y las verduras para ensaladas no congelan bien. Es mejor consumirlas rápidamente. Es posible refrescar la lechuga romana remojándola en agua fría durante 10 minutos. Use una escurridora de ensaladas para secar.

## PREPARACIÓN

1. Lavar y remover toda suciedad de la cabeza de lechuga.
2. Picar en trozos gruesos.
3. Agregar ingredientes adicionales para ensaladas.
4. Añadir el aderezo para ensalada antes de consumir.

## RECETAS DE HDFFA

*con lechuga romana*

- Ensalada cítrica de primavera
- Tortitas de atún y ensalada

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



# Nabos para Ensalada



## TEMPORADA



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Los nabos para ensalada son un alimento bajo en calorías. Los nabos para ensaladas son una buena fuente de fibra y una fuente increíble de vitamina C.

## ALMACENAMIENTO

Guardar los nabos para ensalada en una bolsa plástica en la refrigeradora. Los nabos para ensalada pueden durar de 1 a 2 semanas. Remover las hojas de los nabos puede extender su duración en la refrigeradora.

## PRESERVA

Macerar en vinagre o escabeche es una forma efectiva de preservar los rábanos. Los nabos de ensalada no congelan bien.

## PREPARACIÓN

1. Lavar y partir los nabos para ensalada en cuatro o en rodajas.
2. Añadir a su ensalada favorita.

Los nabos para ensalada partidos en rodajas se pueden agregar a ensaladas, tacos y pico de gallo. Los nabos para ensalada asados pueden ser un gran complemento a la mayoría de platos fuertes.

## RECETAS DE HDFFA

*con nabos para ensaladas*

- Agregar nabos para ensalada a la ensalada cítrica de primavera

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



# Brócoli



## TEMPORADA



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

El brócoli es un vegetal poderoso. Es alto en fibra, naturalmente bajo en sodio y bastante alto en proteínas. Tiene alta cantidad de vitamina K, vitamina C y varias vitaminas B.

## ALMACENAMIENTO

Guardar el brócoli en la refrigeradora dentro de una bolsa plástica. Puede durar hasta 2 semanas.

## PRESERVA

Escaldar el brócoli y secar con una toalla o toalla de papel. Una vez seco, congelar en una bolsa plástica. Los floretes de brócoli congelados pueden durar de 3 a 4 meses.

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 425 ° F (218 °C).
2. Picar el brócoli en trozos.
3. Colocar en la bandeja para hornear y engrasar ligeramente.
4. Espolvorear con especias, sal, pimienta.
5. Asar durante 20 minutos.

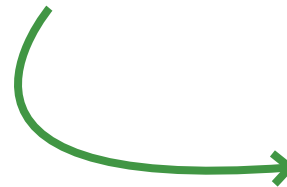
El brócoli se puede saltear, cocinar al vapor, asar o freír. Se puede comer como acompañamiento o picar en trozos para ensaladas. Agregar a salteados, ensaladas, sopas y más.

## RECETAS DE HDFFA

*con brócoli*

- Espaguetis de verano y brócoli crujiente
- Salteado de verduras

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



# Repollo



## TEMPORADA



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

El repollo es un vegetal versátil y nutritivo. Es un alimento bajo en calorías y alto en nutrientes. El repollo es rico en vitamina K, vitamina C, ácido fólico, manganeso, vitamina B6, calcio, potasio y magnesio. El repollo es una gran fuente de fibra.

## ALMACENAMIENTO

Guardar en la refrigeradora en una bolsa plástica. El repollo se conserva mejor en el cajón para verduras. Puede durar de 3 a 5 semanas cuando se cosecha fresco y se almacena correctamente.

## PRESERVA

El repollo puede ser deshidratado o congelado. El repollo a menudo se fermenta para conservar. El kimchi o el chucrut son buenas opciones.

## PREPARACIÓN

1. Cortar el repollo en cuartos.
2. Retirar el corazón del repollo con un cuchillo.
3. Cortar el repollo en trozos para ensalada.
4. Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio alto.
5. Agregar el repollo a la sartén caliente, revolviendo ocasionalmente.
6. Saltear durante 10-15 minutos hasta que el repollo esté marchito y blando.

El repollo se puede agregar a salteados y ensaladas de otoño.

## RECETAS DE HDFFA

*con repollo*

- Ensalada clásica de repollo
- Salteado de vegetales

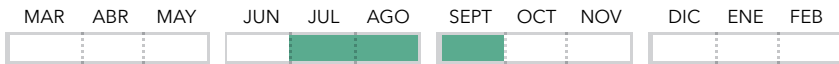
VISITAR [HDFFA.ORG/COOKINGCOUNTS](http://hdffa.org/cookingcounts) O ESCANEAR EL CÓDIGO PARA ENCONTRAR NUESTRAS RECETAS



# 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 HOFFA

*con calabacín de verano*

- Frituras Three Sisters
- Espagueti de verano y brócoli crujiente

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



# Remolacha



## TEMPORADA



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las remolachas son un nutriente poderoso. Son extremadamente altas en antioxidantes, folato, manganeso, vitamina C, vitamina A y potasio. Las hojas de remolacha son ricas en fibra, vitamina K y otros minerales.

## ALMACENAMIENTO

Las remolachas de primavera y verano se pueden almacenar en la refrigeradora. Retirar las hojas de los bulbos y guardar aparte. En el otoño, las remolachas sueltas se pueden almacenar dentro de una bolsa plástica en el cajón para verduras. Pueden durar de 1 a 3 meses.

## PRESERVA

La remolacha rostizada o macerada se puede almacenar en bandejas de cubitos de hielo. Las remolachas también se pueden encurtir al escabeche para su posterior consumo.

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 425 ° F (218 ° C).
2. Enjuagar las remolachas. Si las remolachas están muy sucias, puede remover la cáscara de la remolacha.
3. Cortar las remolachas en rodajas o trozos.
4. Colocar en la bandeja para hornear y engrasar ligeramente.
5. Espolvorear con especias, sal, pimienta.
6. Asar durante 20 minutos, revolver y asar nuevamente por otros 15-20 minutos.

Las remolachas asadas se pueden agregar a ensaladas de otoño, sopas y guisos.

## RECETAS DE HDFFA

*con remolacha*

- Ensalada de remolacha rostizada e hinojo asado
- Tortitas de atún y hortalizas rostizadas

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

