

Qué hacer con... **El Zapallo Anco**



- Mantener a temperatura ambiente hasta por 3 semanas
- Conocido en otros países como calabacín
- Posee un sabor parecido a nueces y es dulce
- Servir con arroz, pasta o en lugar de otros vegetales
 - Utilizar para sopas
 - Agregar a salsas para pastas
- Pasos para preparar zapallo anco:

1. Lavar el zapallo
2. Cortar los extremos
3. Pelar el zapallo*
4. Cortar el zapallo longitudinalmente
5. Remover las semillas, luego realizar cualquiera de los siguientes pasos:

- Hervir y hacer un puré
- Cortar y luego saltear; hervir lento u hornear
- Cortar en forma de espirales y saltear o hervir

**También puede dejar la piel, remover las semillas, hornear las mitades a 400° durante 50-60 minutos.*

Información Nutricional General:

- Nuestros cuerpos necesitan agua - el zapallo anco contiene aproximadamente 87% de agua.
- Lleno de vitamina A - bueno para la visión y para combatir los gérmenes.
- Buena fuente de fibra.





Recetas

Zapallo Anco

Información Nutricional para 1 taza sin cocinar:

Vitamina A > 100% DV*
 Vitamina C ~ 40% DV
 Magnesio ~ 15% DV
 Potasio ~ 18 % DV
 Calcio ~ 5% DV
 Fibra ~ 10% DV

*DV = Valor Diario

Zapallo Anco Cremoso

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de sal
- 1 zapallo anco, cortado longitudinalmente por la mitad y sin semillas
- ¾ taza de yogurt natural griego
- ½ taza de queso parmesano reducido en grasa y rallado, dividido

Preparación:

- Calentar el horno a 425°F.
- Frotar el aceite de oliva, la pimienta y la sal sobre las dos mitades del zapallo anco. Colocarlos con la parte cortada hacia arriba en una fuente para horno lo suficientemente grande.
- Hornear el zapallo anco durante 35-45 minutos, o hasta que pueda introducirse un tenedor. Remover el zapallo anco del horno y dejar enfriar hasta que pueda manipularse en forma segura.
- Utilizando una cucharada, con cuidado (tratando de no romper la cáscara exterior) remover la pulpa central y colocar en un bol. Agregar el yogurt y ¼ de taza de queso parmesano al bol. Pisar y mezclar cuidadosamente combinando todos los ingredientes.
- Colocar con una cuchara la mezcla del zapallo anco en la coraza y espolvorear las dos mitades con queso parmesano.

NOTA: para lograr una textura más crujiente, dorar durante un par de minutos. Servir tibios.



Nutrition Facts

4 servings per container	1 serving
Serving size	(164.66g)
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 250mg	20%
Iron 0.9mg	6%
Potassium 450mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(Receta adaptada de @cleanfoodcrush, listada en: <https://www.instagram.com/p/B5lVlDEJKNc/>)

Sopa de Zapallo Anco y Manzana

Ingredientes:

- 1 cebolla, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 zanahoria, picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de agua
- 1 zapallo anco, pelado, sin semillas y picado
- 1 manzana agria, pelada, sin corazón y picada
- 3 cucharadas de caldo, bajo en sodio
- ⅛ cucharadita de pimienta de cayena
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida
- ⅛ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de nuez moscada molida
- ⅛ cucharadita de sal

Preparación:

- En una olla sopera, agregar la cebolla, el apio, la zanahoria y el aceite. Saltear durante aproximadamente 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
- Agregar el agua, el zapallo, la manzana y el caldo a la olla. Llevar a hervor. Reducir el calor a nivel bajo, tapar y hervir lentamente. Continuar cocinando durante 30 minutos o hasta que el zapallo y las zanahorias están tiernos.
- Con cuidado transferir la sopa a una procesadora de alimento o batir y hacer un puré. NOTA: si es posible utilizar una batidora de inmersión, no es necesario transferir la sopa.
- Agregar los condimentos. Servir tibio.



Nutrition Facts

4 servings per container	1 serving
Serving size	(510.07g)
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 10g	
Includes g Added Sugars	
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 111mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 775mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(Receta adaptada de: <https://www.wellplated.com/>)



www.buylocalvirginia.org

ShopSmart EatSmart

Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program • 4-H

Virginia Cooperative Extension
 Virginia Tech • Virginia State University

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Conforme a las leyes federales y a los derechos civiles, reglamentos y políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), se prohíbe a esta institución discriminar por motivo de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad y reprimir o tomar represalias por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles. (No todos los principios de prohibición se aplican a todos los programas). Este material está financiado en parte por el USDA Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP – y por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP). SNAP está financiado por el USDA Food and Nutrition Service y EFNEP por el USDA National Institute of Food and Agriculture.

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.