

Qué hacer con... La Calabaza Cabello de Ángel



- Pasos para preparar la calabaza cabello de ángel:
 1. Lavar la calabaza
 2. Cortar la calabaza por la mitad en forma longitudinal
 3. Remover las semillas y luego, cocinar de una de las siguientes formas:
 - Hervir
 - Saltear
 - Al vapor
 - Asar
- Conservar a temperatura ambiente hasta por 1 mes en un lugar a media luz y seco (por ejemplo, la despensa o una alacena)
- Pueden hacerse guisos, fritos, calabazas rellenas y gratinados
- Calabaza de invierno
- Posee un sabor parecido a nueces y es dulce
 - Una vez cocinado, en su interior asemeja tiras de cabello de ángel (de ahí su nombre)

Información Nutricional General:

- Gran sustituto de la pasta.
- Ofrece antioxidantes que no se encuentran en las pastas.





Recetas

Calabaza Cabello de Ángel

Información Nutricional para 1 taza sin cocinar:

Fibra - 9% DV
 Manganeseo - 8% DV
 Potasio - 5% DV
 Vitamina B6 - 8% DV
 Vitamina C - 9% DV
 Vitamina A - 2% DV

*DV = Valor Diario

Pollo al Estilo Búfalo con Calabaza Cabello de Ángel

Ingredientes:

- 1 calabaza cabello de ángel, cortado por la mitad y sin semillas
- 5 cucharadas de vinagre destilado
- 2 cucharadas de pimienta de cayena molida
- ½ cucharadita de sal
- 1¼ libras de muslos de pollo, cocidos y en tiras
- 2 tallos de apio, en rodajas finas
- ½ pimiento morrón, en dados
- 2 cebolletas, en rodajas finas

Preparación:

- Calentar el horno a 350°F.
- Colocar las calabazas sobre una placa para horno o fuente. Hornear durante 30-40 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
- Mientras se cocina la calabaza, combinar el vinagre, la pimienta de cayena y la sal en un bol para mezclar para hacer una salsa casera picante.
- Una vez que la calabaza está lista, dejar entibiar y luego, con un tenedor sacar la pulpa del centro y colocarla en un bol para mezclar. Reservar las cáscaras de calabaza.
- Combinar los ingredientes restantes. Mezclar bien para cubrir y con una cuchara colocar esta mezcla sobre las cáscaras de las calabazas.
- Colocar las calabazas rellenas en una placa para horno o fuente y cocinar durante unos 10-15 minutos más o hasta que esté caliente.

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



Nutrition Facts

6 servings per container		1 serving (516.71g)	
Serving size			
Amount per serving		Calories 250	
		% Daily Value*	
Total Fat	6g		8%
Saturated Fat	1.5g		8%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	90mg		30%
Sodium	170mg		7%
Total Carbohydrate	29g		11%
Dietary Fiber	7g		25%
Total Sugars	11g		
Includes g Added Sugars			
Protein	21g		
Vitamin D	0mcg		0%
Calcium	110mg		8%
Iron	2.2mg		10%
Potassium	740mg		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.

Calabaza Cabello de Ángel y Albóndigas

Ingredientes:

- 1 libra de carne magra molida
- 1 cucharada de albahaca deshidratada
- 1 cucharada de perejil deshidratado
- 1 cucharada de tomillo deshidratado
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de sal
- 14 onzas de salsa de tomate, en lata y sin sal agregada
- Aerosol antiadherente para cocinar
- 1 calabaza cabello de ángel, cocinada (ver la receta de arriba para las instrucciones)

Preparación:

- Combinar la carne molida, ½ cucharada de albahaca, perejil y tomillo, y ¼ cucharadita de pimienta negra y ¼ cucharadita de sal en un bol para mezclar. Formar albóndigas del tamaño de un bocado.
- Rociar una sartén con el aerosol antiadherente y cocinar las albóndigas sobre calor medio durante 3-4 minutos.
- Dar vuelta las albóndigas, agregar la salsa de tomate y los condimentos restantes. Dejar hervir a fuego lento en la salsa.
- Una vez que las albóndigas están cocinadas, servir sobre fideos con la salsa restante. NOTA: la calabaza cabello de ángel tiene un alto contenido de agua resultando un plato muy aguado. Si prefiere fideos con menos agua, intente agregar las hebras de la calabaza a su salsa mientras cocina o drene el exceso de humedad una vez que la calabaza se haya enfriado después de la cocción.

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



Nutrition Facts

12 servings per container		1 serving (268.93g)	
Serving size			
Amount per serving		Calories 140	
		% Daily Value*	
Total Fat	5g		6%
Saturated Fat	1.5g		8%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	25mg		8%
Sodium	125mg		5%
Total Carbohydrate	15g		5%
Dietary Fiber	4g		14%
Total Sugars	6g		
Includes g Added Sugars			
Protein	10g		
Vitamin D	0mcg		0%
Calcium	60mg		4%
Iron	2.3mg		15%
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.



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.