

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
- 1 cucharadita 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.



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size servings (597g)	
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 126mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 804mg	15%

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

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.



Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size 1 serving (266.93g)	
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%

(Receta adaptada de: <https://paleomg.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. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

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.