



presenta

Gustos de Jersey!

Una celebración durante todo el año de las frutas y vegetales del estado del jardín



CALABAZAS

#JerseyTastes
www.farmentoschool.nj.gov



GUSTOS DE JERSEY

COSECHA DEL MES

NOVIEMBRE 2017

¿Sabías que?

1 taza de calabaza de invierno proporciona aproximadamente la mitad de los requerimientos diarios de vitamina C y 4.5 veces el requerimiento diario de vitamina A

La calabaza de invierno es una cosecha nativa de las Américas y fue introducida al mundo por exploradores portugueses y españoles. Hoy, New Jersey ocupa el 4 ° lugar en la producción nacional de calabaza. **Las principales variedades incluyen:**



Calabaza de invierno no son solo una decoración de Halloween, sino que también pueden ser un bocadillo de otoño. Elija una variedad de calabaza de azúcar para asar para la cena o hacer dulces caseros de calabaza.

Calabaza violín es una calabaza dulce. Es una forma de pera alargada con piel bronceada y pulpa anaranjada brillante. Es perfecto para sopas y se purificará sin problemas.



Calabaza de bellota es redonda con piel verde oscuro y carne anaranjada. Son una gran calabaza para todo uso, con una carne dulce y tierna. Son buenos para asar, cocer al vapor, majar y saltear.

Calabaza kabocha, o calabaza japonesa, es una calabaza grande y redonda con piel verde moteada y carne de color naranja brillante. Es más dulce que la calabaza violín con textura y sabor similar a la batata.



Calabaza delicata es una calabaza oblonga de color amarillo pálido con rayas verde oscuro. La carne es dulce, de nuez y más seca que otras calabazas.



Calabaza espagueti es una gran calabaza amarilla de forma ovalada. Cuando está cocido, la carne se deshace como hebras de espagueti.



DATOS DE SALUD

- 🍷 Las calabazas son una excelente fuente de fibra y vitaminas A y C.
- 🍷 Los beneficios antiinflamatorios y antioxidantes de la calabaza ayudan a promover una salud óptima.
- 🍷 Comer calabaza ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.

CONSEJOS DE CALABAZA

- 🍷 Elija las calabazas que son firmes, pesadas para su tamaño y tienen cáscaras opacas, no brillantes.
- 🍷 Las calabazas se puede conservar entre 1 semana y 6 meses. Se almacena bien cuando está sin cortar en un lugar fresco y seco. Una vez que esté cortado, cubra las piezas con plástico y guárdelas en el refrigerador durante 1-2 días.

Sopa de calabaza violín

Ingredientes:

- 1 calabaza violín mediana (2 libras), pelada y en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetales
- sal y pimienta para probar

Direcciones:

1. Calentar la sartén grande a fuego medio alto. Agregar aceite y luego agregar cubos de calabaza. Cocinar la calabaza por unos 5 minutos hasta que esté ligeramente dorada en todos los bordes. Cuando la calabaza está dorada, se mejora el aroma dulce de nuez.
2. Agregar caldo de pollo. Cocinar a fuego lento calabaza durante unos 20 minutos o hasta que la calabaza esté completamente tierna.
3. Opción A: si tiene una licuadora de inmersión, poder mezclarla en este punto. Opción B: si usa la licuadora normal, dejar que la sopa se enfríe primero hasta que sea segura de manipular y transferir. A continuación, agregar la sopa a la licuadora y mezclar hasta que quede suave. Regresar la sopa a la olla y cocinar a fuego lento en recalentar.
4. Agregar sal y pimienta, al gusto. ¡Servir y disfrutar!

*Receta de bestrecipebox.com

Espagueti de vegetales

Ingredientes:

- 1 calabaza espaguetti mediana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Salsa de elección (pesto, tomate o salsa de carne)

Direcciones:

1. Precalentar el horno a 425 ° F. Dividir a la mitad la calabaza longitudinalmente y sacar las semillas. Sazonar con sal y pimienta y rociar con aceite de oliva. Colocar la calabaza, con el lado cortado hacia arriba, en una fuente para hornear y cubrir bien con papel de aluminio. Asar la calabaza por 20 minutos, luego destape y continuar asando hasta que la calabaza esté tierna, unos 35 minutos más.
2. Usar un tenedor, raspar la carne de calabaza spaghetti en hebras. Transferir a un tazón grande y sazonar con sal.
3. ¡Cubrir con la salsa de pasta favorita y disfrutar!

¿CORTO DE TIEMPO? Colocar la calabaza cortada con los lados hacia abajo en un molde para hornear apto para microondas. Llenar el plato con aproximadamente 1 pulgada de agua. Poner en el microondas a temperatura alta durante aproximadamente 12 minutos, o hasta que puedas perforar la calabaza fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción depende del tamaño de la calabaza: si tiene una calabaza más pequeña, controle un poco antes. Si está cocinando una calabaza más grande, puede llevar un poco más de tiempo.

*Receta de FoodNetwork.com



Salsas par calabazas

Añadir sabor a su calabaza con estas salsas de diversión y sabrosa!

Adobo-Miel

INGREDIENTES

Hacer 3/4 taza

2 tallos de cebollas verdes
(partes blancas solamente)

1 diente de ajo (pelado)

3 cucharadas de vinagre
de vino tinto

2 cucharadas de miel

1 cucharadita de salsa
de adobo

1 cucharadita sal

1/2 taza yogur griego

En una licuadora, combinar las partes blancas de cebollas verdes, ajo, vinagre de vino tinto, miel, salsa de adobo, sal y yogur griego. Hacer puré hasta que esté bien mezclado. Sazonar al gusto con cualquiera de los ingredientes. Se puede hacer hasta con 5 días de anticipación.

Pesto de berenjena a la pimienta

INGREDIENTES

Hacer 1 1/2 tazas

2 pimientos rojos medianos

2 berenjenas chinas

1/4 taza de nueces

2 dientes de ajo (pelados)

3/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de
pimienta negra

4 ramitas de perejil

1 de cada limón (en jugo)

Eliminar el núcleo de la pimienta y perforar berenjenas por todas partes. Cepillar con aceite. Asar a fuego directo, 6 minutos por lado. Una vez que el pimiento rojo esté carbonizado y la berenjena se ablande, colóquelo en un recipiente y cúbralo con un plato durante 5 minutos. Raspar la carne de la berenjena y quitar la piel de la pimienta.

Colocar la carne de berenjena, pimientos, ajo, nueces, sal, pimienta y perejil en un procesador de alimentos. Combinar hasta que todo esté bien mezclado. Terminar con jugo de limón y sazonar al gusto.

Chimichurri

INGREDIENTES

Hacer 1 taza

1/2 manojo de perejil

1/4 manojo de cilantro

1/2 bulbo de chalote

1 diente de ajo (pelado)

1 cucharada de vinagre
de vino tinto

1/2 cucharadas de alcaparras

1/3-1/2 taza de aceite
de cocina

Combinar el perejil, el cilantro, los chalotes, el ajo, el vinagre de vino tinto y las alcaparras en un procesador de alimentos mientras rocía en aceite. Añadir suficiente aceite hasta que la mezcla se convierta en una buena consistencia de salsa. Sazonar al gusto con sal y pimienta.