



Calabaze Espaguete

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- La calabaza espaguete puede ser difícil de cortar. Ponga la calabaza entera en el microondas por 2 minutos para cortarla más fácilmente.
- La calabaza espaguete se puede cocer completa o cortada por la mitad en el horno, olla de barro, microondas, o hervida en una olla.
- Para cocer la calabaza entera, perfora la calabaza con un tenedor para que quede bien cocida por dentro.

2 Compras y Almacenamiento

- Puede almacenar la calabaza espaguete a temperatura ambiente.
- Envuelva la calabaza espaguete con papel de plástico o almacene en un recipiente en el refrigerador, ya cocida, la calabaza espaguete puede almacenarse en el congelador. Empaque la calabaza cocida en bolsas o recipientes para el congelador, selle herméticamente y almacene en el congelador. Descongele la calabaza antes de cocerla al vapor o antes de comer.

1 Nutrición:

- La calabaza espaguete También contiene potasio, el potasio ayuda a mantener la presión arterial sana.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para más información sobre SNAP y para cómo poder aplicar, visite la página YourTexasBenefits.com