



Calabacín y Calabaza Amarilla

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Disfrute de cualquier calabaza cruda, al vapor, asada o a la plancha.
- Corte en tiras largas, mezcle con aceite de oliva, ajo y queso parmesano. Ase a 400°F por 20-30 minutos. Consuma como una alternativa a las papas fritas.
- Prepare una ensalada rápida rallando la calabaza entera, agregue zanahorias y un aderezo a base de aceite de oliva.

2 Compras y Almacenamiento

- Busque la calabaza firme con la piel limpia y brillante Evite la calabaza con cortes, magulladuras o manchas color café
- Para lograr la máxima frescura, mantenga en el refrigerador hasta 7 días y enjuague antes de usarla.

1 Nutrición:

- El calabacín y calabaza amarilla son una excelente fuente de vitamina C y fibra. La vitamina C es importante para una piel sana y combate las infecciones.

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 mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina YourTexasBenefits.com