

Durante el invierno, se pueden encontrar los siguientes productos de estación:

- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col
- Zanahorias
- Apio
- Hojas verdes
- Champiñones
- Rábanos
- Calabaza de invierno

En la siguiente receta, el ingrediente principal es la calabaza de invierno. A continuación, presentamos datos de salud y consejos sobre cómo almacenar, seleccionar y preparar la calabaza de invierno:

- Hay varios tipos de calabaza de invierno: delicata, bellota, zapallo, calabaza japonesa y calabaza.
- La calabaza de invierno tiene grandes cantidades de fibra insoluble, lo que ayuda a controlar el azúcar en sangre.
- Al momento de escoger una calabaza, pruebe tocándola como si se tratara de una puerta. Si el sonido es hueco, significa que está madura. Si el sonido es apagado, significa que podría estar podrida.
- Si tiene una calabaza que aún no ha madurado, déjala en un lugar en el que dé el sol durante algunos días. Cuando haya madurado, guárdela en un lugar seco, fresco y oscuro. Esto ayudará a que se mantenga en buen estado durante algunos meses.
- ¡Guarde las semillas! Para preparar un snack saludable, puede asar las semillas de calabaza en el horno.



Sopa de calabaza

(Receta adaptada de choosemyplate.gov)

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas (picadas)
- 2 zanahorias medianas (picadas)
- 2 dientes de ajo (tritutados)
- 1 taza de puré de tomate (en lata)
- 5 tazas de caldo de vegetales o pollo bajo en sodio
- 4 tazas de calabaza de invierno (cocinada)
- 1 ½ cucharadas de orégano (deshidratado)
- 1 ½ cucharadas de albahaca (deshidratada)

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, la zanahoria y el ajo.
3. Tape la mezcla y cocínela durante 5 minutos.
4. Añada el puré de tomate, el caldo de pollo, la calabaza cocinada y las especias.
5. Tápela y deje que la sopa se cocine a fuego lento durante 30 minutos.

