



## Calabaza de Invierno



Para obtener datos divertidos sobre la calabaza de invierno, así como consejos y trucos para ayudarlo a recoger, preparar y comer más calabaza de invierno este mes, consulte [www.paharvestofthemonth.org/](http://www.paharvestofthemonth.org/).



Recursos incluyen:

Boletines Familiares

Hojas Informativas



**Market Basket of the Month** es una iniciativa de Salud y Participación Comunitaria de WellSpan.

## Recetas de noviembre

### Gratinado de Calabaza y Quinoa

Hace 4-6 porciones

#### Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
1 cebolla amarilla mediana, picada  
3 dientes de ajo, picados  
700 g de calabaza de invierno (bellota, butternut, etc.), pelada y cortada en cubos de 2.5 cm  
1 cucharadita de tomillo fresco, picado (o 1/2 cucharadita seco)  
1 cucharadita de romero fresco, picado (o 1/2 cucharadita seco)  
6 claras de huevo  
1 taza de quinoa cocida  
1/3 taza de queso suizo rallado  
1/4 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta

#### Preparación

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Engrase una fuente para horno de 2 cuartos de galón y reserve.
3. En una sartén grande, a fuego medio, calienta el aceite y la cebolla. Cocine hasta que esté tierna (aproximadamente 5 minutos). Agregue el ajo y una pizca de sal. Cocine hasta que desprenda aroma (aproximadamente un minuto más).
4. Agregue la calabaza y las hierbas. Cocine, removiendo a menudo, hasta que la calabaza esté tierna (no blanda), aproximadamente 10 minutos.
5. En un tazón grande, bate los huevos. Agregue la mezcla de calabaza, la quinoa y el queso. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta. Transfiera la mezcla a la fuente para horno preparada.
6. Coloque la fuente para horno en el horno, sin tapar, y hornee por 35 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada.

#### Notas

- Sirva caliente, tibio o a temperatura ambiente.

**Información Nutricional:** 82 Calorías, 5g Grasa Total, ≤1g Grasa Saturada, 2mg Colesterol, 50mg Sodio, 8g Carbohidrato Total, 4g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 1g Proteínas.

**Origen:** ACHA - Comida para y desde el corazón: Recetas saludables con calabaza - Emily Earhart - <https://www.achaheart.org>

### Manzana y Calabaza al Horno

Hace 4 porciones

#### Ingredientes

2 tazas de calabaza de invierno cortada en cubitos  
2 tazas de manzana cortada en cubitos  
1 cucharada de aceite vegetal  
1/2 cucharadita de canela molida  
1 cucharada de azúcar  
1/2 cucharadita de sal

#### Preparación

1. Enjuague o frote las frutas y verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 425 °F.
3. En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Mezcle para cubrir todo bien.
4. Distribuya la mezcla sobre una bandeja para hornear.
5. Hornee de 20 a 30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.

#### Notas

- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.  
- Intente añadir nueces picadas o semillas.

#### Información Nutricional

(3/4 taza): 110 Calorías, 3.5g Grasa Total, 0g Grasa Saturada, 0mg Colesterol, 290mg Sodio, 20g Carbohidrato Total, 11g Azúcares Totales (3g Azúcares Añadidos), 1g Proteínas.

**Origen:** [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)

