



## Todo Hacerca de las Calabazas!

Asada, en pure o salteada la calabaza puede ser preparada en muchas formas. Explore las características únicas de las calabazas e intente estas deliciosas recetas.

<p><b>Acorn</b> En forma de bellota, pequeña, verde obscura, anaranjada o de color café claro, esta calabaza tiene la corteza en forma acanalada con interior amarillo o anaranjado y lleno de fibra. Cuando es cortada para ser asada la piel se puede ser usada como recipiente para llenar como manzanas, grosella y nuez de castaña.</p>	 <p><b>Especial para:</b> Hornear. Es difícil pelarlas. Se corta a la mitad o en rebanadas (la cascara es comestible).</p>
<p><b>Butternut</b> Una de las calabazas más populares en el invierno. Mide 1 pie de largo, forma de campana, piel color caramelo y con un sabor similar a las nueces. Fácil de pelar, es densa y cremosa y va bien con diferentes sabores. También tiene el mayor contenido de vitamina A y C.</p>	 <p><b>Especial para:</b> Hornear y sopas.</p>
<p><b>Calabaza</b> Es una dulce, jugosa y con textura dorada es parecida a la butternut pero con textura más firme. Una calabaza completa se conserva bien por alrededor de 6 semanas en un lugar fresco y seco. Cortada en piezas se puede refrigerar hasta por una semana.</p>	 <p><b>Especial para:</b> La cocina India y mexicana. Squash significa calabaza en español.</p>

<p><b>Delicata</b> (conocida como calabaza papa) Se ve como un palido pepino rayado con textura cremosa. Popular en los 90's, esta reliquia esta disfrutando un renovado sabor gracias a su fina y cremosa textura el cual su sabor es parecido al camote. La casacara es comestible. No necesita pelarse.</p>	 <p><b>Especial para:</b> Asarse y rellenarse.</p>
<p><b>Hubbard</b> Una de las variedades mas grandes que puede llegar a pesar desde 8 a 20 libras en colores desde naranja hasta gris-azul. La piel es porosa y dura. La deliciosa textura amarilla es sabrosa y dulce. Es alta en azúcar. Una calabaza completa puede durar hasta 6 meses en un lugar fresco y seco.</p>	 <p><b>Especial para:</b> Relleno para pay o en puré</p>
<p><b>Kabocha</b> Originaria de Japon, esta la cabaza es nueva en el mercado de USA. Sabor sutil amielado y dulce y con textura es suave. El exterior es de color verde oscuro con rayas verde claras. Es mas seca y densa comparada con otras calabazas es la mejor para hornear o al vapor o tambien se puede hacer puré para agregar a las sopas un sabor graso y rico.</p>	 <p><b>Especial para:</b> Sopas.</p>
<p><b>Pumpkin</b> Mejor conocida por Halloween. Anaranjada y brillante piel y ligera textura. Su tamaño es entre 2 a 8 libras son las mejor para cocinar (las mas grandes contienen mas agua y menos sabor). Su dulce y denso sabor son perfectos para el horneado de otoño.</p>	 <p><b>Especial para:</b> Pays, pan, hot cakes, risotto. Horneada, al vapor o pure.</p>

<p><b>Spaghetti</b>        Esta ovalada calabaza amarilla contiene textura fibrosa que cuando se cocina se separa en tiras delgadas como spaghetti y su sabor es ligero. Esta puede usada con salsa de tomate como pasta o simplemente con mantequilla y hierbas. Estas normalmente pesan entre 4 a 8 libras. Entre mas grandes mejor el sabor y las tiras son mas gruesas.”</p>	 <p><b>Special para:</b> Hornear. Raspe toda la pulpa y cubrala con mantequilla o salsa para pasta.</p>
<p><b>Zucchini</b>        La variedad de calabaza mas comun. Su contenido de calorias es uno de los mas bajos en la familia de los vegetales. No contiene grasas saturadas o colesterol. Su cascara es un buen recurso de fibra y ayuda a reducir el estreñimiento y ofrece proteccion contra el cancer de colon. Contiene gran cantidad de potasio y es rico en vitamina A, B y C.</p>	 <p><b>Great for:</b>        Ensaladas y para mezclar con otros vegetales.</p>
<p><b>Gray Squash</b>        Tambien conocida como calabaza Mexicana o Liebanes. Esta variedad se ve mas en los meses de verano y puede ser confundida con zucchini. Asi como zucchini es baja en calorias y su piel contiene buen recurso de fibra. Contiene potasio, vitamina A, B y C.</p>	 <p><b>Especial para:</b>        Ensaladas y se puede mezclar con otros vegetales.</p>