



Calabaza, Sin sal añadida, enlatada

Grupo de alimentos de MiPlato: Vegetales



Información Nutricional

- 1 taza de calabaza enlatada cuenta como 1 taza en el grupo de los vegetales de ChooseMyPlate.gov.
- ¡Todos cuentan! Frescos, congelados, enlatados, secos e incluso jugo de vegetales. Todos los tipos de vegetales cuentan para su objetivo de MiPlato.
- Según su contenido de nutrientes, los vegetales se organizan en cinco subgrupos: vegetales de color verde oscuro, vegetales con almidón, vegetales rojos y anaranjados, frijoles y guisantes, y otros vegetales.
- La mayoría de los vegetales son naturalmente bajos en grasas. Ninguno tiene colesterol. Las salsas y los condimentos pueden agregar grasa, calorías y/o colesterol.
- La calabaza es una fuente importante de nutrientes incluyendo vitaminas A y C, vitaminas B, fibra y potasio.
- Las calabazas cuentan para la categoría de vegetales rojos/anaranjados en MiPlato junto con los pimientos rojos, tomates, zanahorias y batatas.

Usos y Consejos

- La calabaza enlatada se puede utilizar para hacer galletas, panes, muffins y pasteles.
- Sirva la calabaza enlatada como platillo acompañante. Sea creativo y cubra con pasas, piñas o incluso nueces.
- Caliente en el horno hasta que la calabaza y los ingredientes espolvoreados estén ligeramente tostados.
- Agregue calabaza enlatada a la masa para panqueques y gofres u otros productos horneados para darle más sabor y vitamina A.

Almacenando Alimentos en Casa

- Guarde las latas de calabaza sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Guarde la calabaza abierta restante en el refrigerador, en un recipiente herméticamente tapado que no sea de metal.

Datos de MiPlato

- Las verduras son naturalmente bajas en calorías. Coma verduras en lugar de alimentos que puedan tener más calorías para ayudar a reducir la ingesta de calorías. Por ejemplo, reemplace las patatas fritas con zanahorias, apio o pepinos crujientes.
- Consumir una dieta rica en verduras y frutas como parte de una dieta saludable en general puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, incluyendo ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Consumir una dieta rica en algunas verduras y frutas como parte de una dieta saludable en general puede protegerlo contra ciertos tipos de cánceres.
- Agregar verduras puede ayudar a aumentar la ingesta de fibra y potasio, que son nutrientes importantes que muchos estadounidenses no obtienen en cantidad suficiente en su dieta.
- Varíe sus opciones de verduras para mantener las comidas interesantes.

Parfait de Calabaza

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

1 lata (15.5 onzas) de calabaza, sin sal agregada
3 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa o sin grasa

½ cucharadita de canela molida

¼ cucharadita de nuez moscada molida

Granola:

¼ de taza de pasas

½ taza de avena de cocción rápida

½ taza de crispetas de arroz

1 cucharada de aceite vegetal

¼ de taza de azúcar morena (o azúcar blanca)

Instrucciones: Lávese las manos con agua y jabón.

1. Precaliente el horno a 325 grados F.
2. Mezcle la calabaza, el yogur y las especias en un tazón.
3. En otro tazón, mezcle los ingredientes de la granola: pasas, avena, crispetas de arroz, aceite y azúcar.
4. Unte la granola en una bandeja para hornear. Hornee por 10 minutos.
5. Deje enfriar la granola hasta que endurezca. Después, rómpala separándola o tritúrela en trozos pequeños.
6. Con una cuchara, vierta la mitad de la calabaza en 6 vasos o tazones. Ponga la mitad de la granola encima de la calabaza en cada vaso o tazón.
7. Coloque la otra mitad de la calabaza sobre la granola y cubra con la granola restante.
8. Sirva inmediatamente o refrigere.

Datos de Nutrición - 1/2 taza: Calorías 200, Grasa Total 3g, Grasa Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 100mg, Carbohidrato 37g, Fibra Dietética 3g, Azúcares 24g, Azúcares añadidos 13g, Proteínas 7g, Calcio 250mg, Hierro 2mg, Potasio 479mg

Receta adaptada del Programa de Alimentos Suplementarios de Productos Básicos de Arizona

Chili de Pavo y Calabaza

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

1 cucharadita de aceite vegetal

1 libra de pavo molido

¾ taza de cebolla, picada

½ taza de pimiento verde, picado

2 dientes de ajo picados o ½ cucharadita de ajo en polvo

1 lata (15.5 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y enjuagados

1 lata (15.5 onzas) de frijoles blancos grandes del norte bajos en sodio, escurridos y enjuagados

1 lata (15.5 onzas) de calabaza sin sal agregada

1 lata (15.5 onzas) de tomates triturados

2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

2 cucharadas de azúcar morena

1 paquete (1.25 onzas) de mezcla de condimentos para tacos

Instrucciones: Lávese las manos con agua y jabón.

1. Vierta el aceite en una olla de 4 cuartos (o más grande).
2. Agregue el pavo molido, la cebolla, el pimiento verde y el ajo.
3. Cocine y revuelva, separando la carne hasta que esté dorada y los vegetales estén suaves.
4. Agregue los frijoles, la calabaza, los tomates, el caldo, el agua, el azúcar morena y el condimento para tacos.
5. Deje que hierva. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 1 hora.

Datos de Nutrición - 1 taza Calorías 220, Grasa Total 1.5g, Grasa Trans 0g, Colesterol 20mg, Sodio 560mg, Carbohidrato 32g, Fibra Dietética 7g, Azúcares 7g, Azúcares añadidos 2g, Proteínas 20g, Calcio 68mg, Hierro 3mg, Potasio 564mg

Receta adaptada de FoodHero.org