

## **Pan de calabacín**



- 1 1/2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 1/2 tazas de zucchini o calabacín rallado
- 2 huevos, bien batidos
- 3/4 taza de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

Caliente previamente el horno a 350 grados. Mezcle la harina, la canela, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio. En otro bol combine los huevos bien batidos, el azúcar, el aceite y la vainilla. Bata durante unos 3 minutos. Agregue el calabacín y revuelva. Agregue los ingredientes secos a los mojados y mezcle hasta que esté todo húmedo. Vierta en un molde para pan bien engrasado. Hornee durante 40 minutos o hasta que al introducir un cuchillo en el centro de la hogaza, éste salga limpio.



**ENERGIZE YOUR LIFE**  
**EAT HEALTHY BE ACTIVE**

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

9-2004

Fresco de la Granja:

## **Calabacín**

**Zucchini, amarillo de cuello recto o cuello torcido, Pattypan y Chayote**



**Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para WIC y Adultos Mayores de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!*

## Selección y Preparación

- ◆ Elija calabacines más bien pequeños (a menos que piense rellenarlos), crocantes y sin partes blandas ni cáscara arrugada.
- ◆ Media libra rinde aproximadamente 1 1/2 tazas de rodajas, alrededor de 2 porciones.
- ◆ Guárdelos en el refrigerador. Lo ideal es usarlos en una semana.
- ◆ Lávelos bien. No los pele, simplemente corte los extremos.
- ◆ Pueden comerse crudos o cocidos.
- ◆ Rebánelos crudos y agréguelos a ensaladas o como parte de una bandeja de verduras frías.
- ◆ Una forma sencilla de cocinar el calabacín es al vapor. Coloque las rodajas en una cacerola, con una pequeña cantidad de agua, y cocine de 5 a 8 minutos.



## Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza, en rodajas (de cualquier tipo)

Cantidad por porción

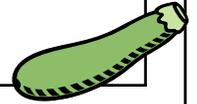
**Calorías 10**

	% Valor diario
<b>Grasa total 0 g</b>	<b>0%</b>
Grasa saturada 0 g	0%
<b>Sodio 1 mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total de carbohidratos 2 g</b>	<b>1%</b>
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcares 1 g	
<b>Proteínas 1 g</b>	
Vitamina A	<b>2%</b>
Vitamina C	<b>15%</b>
Calcio	<b>2%</b>
Hierro	<b>2%</b>
Folato 15 mcg	<b>4%</b>
Potasio 110 mg	
Magnesio 13 mg	

## Nutrientes clave

- ❖ **Vitamina C** - fomenta encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Potasio** - para mantener una presión sanguínea normal.
- ❖ **Folato** - para sangre sana; las investigaciones sugieren que el folato promueve un corazón y vasos sanguíneos sanos.

## Fuente de calabacín con queso



- 1 1/2 tazas de calabacín picado (de cualquier tipo)
  - 1/2 taza de migas de galletas saladas
  - 1/2 taza de queso rallado
  - 1 cucharada de mantequilla o de margarina derretida
  - 2 cucharadas de cebolla picada
  - 1 huevo, batido
1. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
  2. Colóquelos en una fuente para horno engrasada, tape y hornee a 350 grados de 35 a 40 minutos, o hasta que esté listo.

*Rinde de 2 a 3 porciones*

