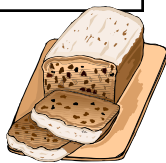


Pan de calabaza o zapallo

- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 3/4 taza de puré de calabaza o zapallo
- 2 huevos
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela



1. Caliente previamente el horno a 350 grados.
2. En un bol grande, bata juntos el azúcar, el aceite, la calabaza o el zapallo y los huevos.
3. En un bol mediano, una revolviendo la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la canela. Incorpore esto en la mezcla de calabaza, mezclando sólo lo necesario para humedecer los ingredientes secos.
4. Vierta la mezcla en un molde para pan engrasado de 9 x 5 pulgadas.
5. Hornee durante 1 hora a 350 grados o hasta que al introducir un mondadientes en el centro, 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.

Fresco de la Granja:

Calabazas de invierno y zapallos

Acorn, Butternut, Delicata, Hubbard, Spaghetti



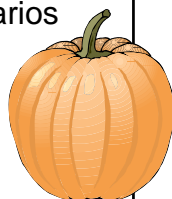
Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para WIC y Adultos Mayores de Washington



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

Selección y Preparación

- ◆ Elija zapallos firmes, con buena forma, pesados para su tamaño y que tengan una cáscara dura y áspera.
- ◆ Evite las calabazas que tengan partes hundidas o mohosas.
- ◆ Guarde en un sitio fresco y seco.
- ◆ El zapallo se conserva varios meses si lo guarda correctamente.
- ◆ Para hornearlo, lávelo y córtelo a la mitad o en cuartos, dependiendo de su tamaño. Quite las semillas con una cuchara. Coloque los trozos, con el lado cortado hacia abajo, en una fuente llana para horno, y hornee a 375 grados entre 40 y 50 minutos.
- ◆ Para hervir o cocinar al vapor, lávelo y córtelo en trozos más pequeños. Pele y quite las semillas. Hierva o cocine al vapor en una pequeña cantidad de agua de 25 a 35 minutos, o hasta que esté tierno.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de zapallo cocido

Cantidad por porción

Calorías 40

	% Valor diario
Grasa total 0,5g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Sodio 0mg	0%
Total de carbohidratos 9g	3%
Fibra dietética 3g	11%
Azúcares 2g	
Proteínas 1g	
Vitamina A	70%
Vitamina C	15%
Calcio	2%
Hierro	2%
Folato 29mcg	7%
Potasio 448mg	
Magnesio 8mg	

Nutrientes clave

- ❖ **Vitamina A** - para piel sana, buena visión y resistencia a las infecciones.
- ❖ **Fibra** - ayuda a mantener la actividad intestinal regular, controla el azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol.
- ❖ **Vitamina C** - para encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Potasio** - para mantener una presión sanguínea normal.



Zapallo relleno

- 1/2 taza de cebolla picada
 - 1 diente de ajo, triturado
 - 1/2 cucharadita de salvia
 - 1/2 cucharadita de eneldo deshidratado
 - 3 cucharadas de aceite
 - 1/2 taza de apio en cubos
 - 1 taza de migas de pan
 - 1/2 taza de queso rallado
 - 1 zapallo mediano, de cualquier tipo, cortado a la mitad y sin semillas
1. Cocine las cebollas, el ajo, la salvia, el tomillo y el apio en aceite, a fuego lento, hasta que las cebollas estén tiernas.
 2. Agregue las migas de pan. Cocine de 5 a 10 minutos.
 3. Retire del fuego y agregue el queso.
 4. Coloque la mezcla de cebollas en el zapallo limpio. Tape y hornee a 350 grados de 40 a 50 minutos.

