

calabacín tostado con miel de arce



Un rico calabacín tostado te calienta durante los meses fríos del invierno. No sólo contribuye a una buena comida, sino que también es abundante en vitaminas y minerales para mantener el cuerpo sano durante el largo invierno de Nueva Inglaterra. El calabacín está en temporada y es cultivado aquí en Massachusetts. ¡Es fresco, es local y es delicioso!

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts



El calabacín de invierno está repleto de nutrientes, sólo 1 taza tiene más de cien por ciento de la vitamina A que necesitas en un día – Es simplemente una delicia del otoño. En nuestra receta, la miel de arce y el calabacín son una pareja natural ya que ambos son cultivados en Massachusetts. Además, la miel hace brotar el dulzor del calabacín.

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 55 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES

▶ **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

▶ **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

▶ **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

▶ **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

▶ **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

Tabla de cortar
Cuchillo afilado (se necesita supervisión adulta)
Cucharas medidoras
Bandeja para hornear

INGREDIENTES

2 calabacines
4 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
4 cucharadas de miel de arce

INSTRUCCIONES

1. Enciende el horno y ponlo a 400 grados.
2. Pon los calabacines en la tabla de cortar y con el cuchillo parte cada uno por la mitad. (Los calabacines son muy difíciles de partir, este es un trabajo para un adulto).
3. Usa la cuchara para sacar las semillas y ponlas a un lado.
4. Pon las mitades de los calabacines en la hoja de hornear, la parte cortada hacia arriba. Pon 1 cucharada de aceite y 1 cucharada de miel de arce en el hueco de cada mitad de los calabacines.
5. Coloca la bandeja para hornear en el horno y déjala aproximadamente 45 minutos, hasta que los calabacines estén dorados y tiernos. Sirve de inmediato.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

¿NO HAY CALABACINES?

¡No es problema! Podrías utilizar otra calabaza de invierno, como ambercup, buttercup, carnaval, delicata, pepita dorada o dulce relleno.

¿LO
SABÍA?



“Squash” viene de la palabra **askutasquash** de la tribu indígena Narragansett, la cual significa “una cosa verde que se come cruda”-- pero los peregrinos la acortaron.

Puedes tostar las semillas de cualquier **calabacín de invierno** como lo harías con semillas de calabaza. Estas hacen un delicioso bocadillo. Sólo tienes que enjuagarlas y secarlas, y luego ponlas en una bandeja para hornear, añádele una cucharada de aceite y la mitad de una cucharada de sal por cada taza de semillas, revuélvelas bien y tuéstalas en el horno de 325 grados durante 30 minutos.

Estadísticas interesantes

Más de **320** granjas en Massachusetts cultivan calabacines, y más de **100** fabricantes de azúcar producen miel de arce.

Toma entre **85-125** días para que crezca una calabaza luego de sembrar la semilla.

La calabaza con el récord mundial pesó **1,810** libras. Si una calabaza de 5 libras hace 2 pasteles, ¿cuántos pasteles se podrían hacer de esa enorme calabaza?



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



Massachusetts
grown...and fresher!"

www.mass.gov/massgrown

NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop