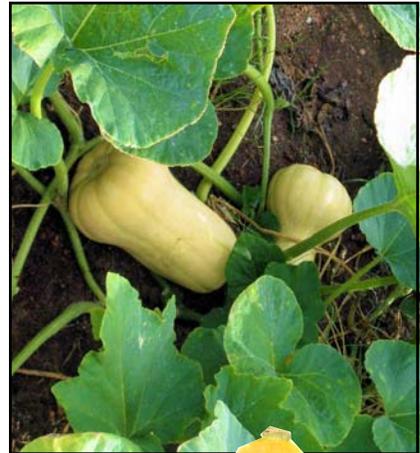


# LA CALABAZA MOSCADA *(BUTTERNUT SQUASH)*

*La calabaza moscada es originaria de México -- donde también se le conoce como tamalayota-- y Guatemala. Originalmente se comían las semillas pero no la pulpa. La calabaza moscada pertenece a la misma familia de la calabaza pumpkin, pepino y guajes. La calabaza moscada es una excelente fuente de vitamina A y una buena fuente de vitaminas C, E y complejo B. La calabaza moscada es una de las favoritas por su versatilidad, pues se puede usar tanto en platillos salados como dulces. Si se le antoja un pan de calabaza, pero su calabaza pumpkin no ha madurado todavía, use la calabaza moscada en su lugar.*



## **Escoja:**

- ◆ Calabazas que no tengan marcas en la cáscara y que se sientan pesadas para su tamaño

## **Evite:**

- ◆ Calabazas con cáscara blanda o moho en cualquier parte; esto puede ser señal de que se está pudriendo por dentro

## **Guárdelas:**

Guárdelas fuera de la luz del sol. Pueden durar hasta seis meses en un lugar fresco con poca humedad. Una vez cortada, la calabaza se debe refrigerar. Cúbrala muy bien con envoltura plástica y consúmlala en un par de días.

## **Sugerencia para servirlos:**

- ◆ La mejor manera de resaltar la dulzura de la calabaza moscada es rostizándola. Lave la calabaza y córtela por la mitad a lo largo. Rocíela con aceite de oliva o vegetal y agregue sal y pimienta. Use una brocha para cocina para cubrir bien la calabaza con la mezcla de aceite, sal y pimienta. Voltee la calabaza de modo que la cáscara quede hacia arriba. Meta al horno a una temperatura de 350° F durante 45 minutos. Una vez que se haya enfriado, es fácil retirar la cáscara con los dedos, al igual que las semillas.



**Prepare su propia comida para bebé.** Pele la calabaza, quítele las semillas y corte en cubitos. Cocínela al vapor durante 20 minutos o hasta que se haya ablandado. Licue la calabaza en la licuadora con un poco de agua. (Es la temporada de peras en este momento del año y son un buen complemento para la calabaza moscada; pero asegúrese que la pera esté bien madura. Pélela, quítele las semillas y córtela en cubitos. Licue junto con la calabaza en la licuadora).

# LA CALABAZA MOSCADA

---

---

## Calabaza moscada rostizada con peras asiáticas, ajo y perejil

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 1 hora

### Ingredientes

- 2-3 libras (4-5 tazas) de calabaza, pelada, sin semillas y cortada en pedazos de una pulgada
- 2 tazas de peras asiáticas, sin semilla y cortadas en pedazos de una pulgada
- 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 ajos picados
- 2 cucharadas de perejil, picado



### Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Revuelva la calabaza con una cucharada de aceite, sal y pimienta. Distribuya uniformemente sobre una charola grande para hornear. Hornee de 20 a 25 minutos, revolviendo ocasionalmente, agregue las peras y continúe horneando hasta que se ablanden completamente y empiecen a dorarse, alrededor de 10 a 20 minutos más.
2. En una sartén pequeña, caliente las dos cucharaditas de aceite restantes a fuego medio. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, hasta que empiece a oler pero que no se dore, de 30 segundos a 1 minuto. Agregue el perejil y cocine por cinco segundos más mientras revuelve. Agregue la calabaza rostizada y revuelva. Pruebe, ajuste la sazón al gusto y sirva.

Notas: \_\_\_\_\_

---

# LA CALABAZA MOSCADA

---

---

## Sopa de calabaza de invierno



Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 1 hora

### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla grande, finamente rebanada
- 2 dientes de ajo, finamente rebanados
- 1 calabaza moscada (*butternut*), pelada y cortada en pedazos de una pulgada
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de leche o de media crema (*half and half*)

### Preparación

1. En una olla, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas y ajo; cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas se tornen transparentes, alrededor de 10 minutos.
2. Agregue la calabaza y el caldo. Si necesita, agregue agua para cubrir la calabaza. Deje que hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento. Sazone con sal y pimienta.
3. Cocine (alrededor de 25 minutos) revolviendo ocasionalmente hasta que la calabaza se deshaga cuando la pique con un tenedor.
4. Haga puré la calabaza en una licuadora y agregue el líquido de cocción hasta obtener la espesura deseada. Pruebe y ajuste el sazón si es necesario.
5. Vuelva a echar la sopa en la olla y agregue la leche. Sirva de inmediato.

Notas: \_\_\_\_\_

---

# BUTTERNUT SQUASH

---

---

## Puré de manzanas y calabaza moscada

Rinde: 6-8 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos



### Ingredientes

3 cucharadas de mantequilla

1 calabaza moscada (*butternut*), pelada, sin semillas y cortada en pedazos de una pulgada

1 pizca de sal

5 manzanas Fuji (u otro tipo de manzana dulce), peladas, sin semillas y cortadas en pedazos de una pulgada)

3/4 taza de agua

1/4 taza de azúcar morena

1 cucharadita de canela molida

### Preparación

1. Caliente la mantequilla en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la calabaza y sazone con sal.
2. Cueza hasta que la calabaza empiece a dorarse, de 6 a 8 minutos. Agregue las manzanas y continúe dorando, otros 5 minutos.
3. Añada el agua y azúcar. Cubra y reduzca el fuego a medio-bajo hasta que se ablanden, alrededor de 15 minutos.
4. Agregue la canela; mezcle y machaque con un triturador para papas o un tenedor grande.
5. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

Notas: \_\_\_\_\_

---