

CALABACÍN de la Florida

Los calabacines de la Florida – brillantes, bonitos y sabrosos. El calabacín amarillo de la Florida es una adición inteligente a su cocina. Nativo de Centroamérica, el calabacín amarillo de la Florida crece abundantemente en el centro y el sur de la Florida y está disponible desde septiembre hasta junio.

Como un cucurbitáceo, pertenece a la misma familia de los melones y los pepinos. También es similar al zucchini en sabor y textura. Con más de 345 mg de potasio y 516 UI de vitamina A por una porción de una taza, el calabacín amarillo no sólo es delicioso, sino también nutritivo.

Compra, manejo y almacenamiento

Escoja un calabacín amarillo de la Florida que tenga una cáscara lisa y que sea de amarillo brillante a amarillo oscuro, y en el que la pulpa sea firme sin áreas blandas. Guarde en el refrigerador, pero no en la parte más fría, y luego lávelo justo antes de usarlo. El calabacín amarillo se recoge cuando está completamente maduro, así que es mejor consumirlo dentro de tres días de haberlo comprado. Debido a que la cáscara es tan delgada, no es necesario pelarlo.

El calabacín amarillo fresco de la Florida es muy atractivo. Estas recetas le proporcionarán maneras deliciosas de agregar vegetales a su dieta.

CALABACÍN

de la
Florida

Recetas

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
Charles H. Bronson, Comisionado



CALABACÍN

de la
Florida
Recetas

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

CALABACÍN AMARILLO CON CAMARONES A LA PROVENZAL

- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 calabacín amarillo de la Florida, en cubitos finos
- 1 cucharada de ajo de la Florida, machacado
- 1 tomate de la Florida, sin semillas, pelado y finamente picado
- 10 camarones de la Florida, limpios
- 3 cucharadas de vino blanco de la Florida
- 1 cucharada de perejil fresco de la Florida, picado
- 1/4 taza de queso mozzarella, rallado
- Sal y pimienta

Caliente uno sartén mediano a fuego moderado. Agregue el aceite de oliva, el calabacín, el ajo y los tomates. Saltee de 2 a 3 minutos. Agregue los camarones y el vino blanco. Cueza por 2 minutos. Quite del fuego y agregue el queso, el perejil y la sal y pimienta al gusto. Sirva.

Rinde: 4 porciones
Cada porción: Calorías 217, Grasa 8g
Carbohidratos 11g, Proteína 25g



CAZUELA DE CALABACÍN AMARILLO

- 3 tazas de calabacín amarillo de la Florida, cocido y escurrido
- 1 cebolla mediana de la Florida, picada
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 huevo, batido
- 1/2 paquete de mezcla de aderezo Ranch para ensalada
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de queso cheddar picante, rallado
- 1 taza de galletas de queso, trituradas

Hierva el calabacín y la cebolla juntos, luego escúrralos. Agregue el resto de los ingredientes y mézclelos. Coloque en un molde para hornear rociado con aceite en aerosol para que no se pegue. Hornee a 350 grados durante 25 minutos. Esparza las galletas por encima y hornee durante 5 minutos adicionales.

Rinde: 6 porciones
Cada porción: Calorías 591, Grasa 35g
Carbohidratos 63g, Proteína 12g