

# Calabaza Bellota





# Calabaza Bellota

## CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca una calabaza pesada con un cuello grueso y una pequeña base redonda.
- Evita calabazas que se vean arrugadas, magulladas o golpeadas.

## ¿SABÍAS QUE...?

- La calabaza bellota es un tipo de “calabaza de invierno.” El nombre proviene de cuando no existían los refrigeradores y las variedades de calabaza que se cosechaban en el otoño eran conocidas como vegetales invernales porque podían durar hasta diciembre.
- La calabaza bellota es también conocida como “butternut squash.”

## ¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Una taza de cubitos de calabaza bellota contiene:

- Una excelente fuente de vitamina A y vitamina C.
- Potasio, magnesio, fibra, vitamina B6, y vitamina E.

## IDEAS PARA SERVIR

- Asa trozos de calabaza bellota sazonados con nuez moscada y salvia.
- Cuece calabaza bellota partida en mitades y luego machácala para crear un delicioso puré.

## TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de finales del otoño a principios del invierno, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

## ALMACENAMIENTO

Guarda las calabazas enteras en un sitio fresco y seco hasta por tres meses.