



Teladoc[™]
HEALTH

Su guía sobre

Calabaza

Extra:
5 recetas con
calabaza

¿No es miembro de Teladoc Health? Teladoc Health ofrece apoyo para la diabetes, la presión arterial, el peso, la salud conductual y mucho más. Vea si es elegible en teladochealth.com o llame al (800) 835-2362.

PM10102.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

La calabaza se originó en América Central alrededor del año 7000 a. C., crece en 6 de los 7 continentes y puede llegar a pesar hasta 1,700 libras o más. Gracias en parte a Halloween, festividad en la que las calabazas se tallan ceremoniosamente en figuras macabras e hilarantes, los agricultores norteamericanos producen cada año más de 1,500 millones de libras de este gran fruto anaranjado. Así es, la calabaza es posiblemente la más grande de las frutas. La humilde calabaza también es un superalimento con un valor nutricional excepcional.



Una gran fuente de nutrientes

Las calabazas son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. Esta variedad de nutrientes y antioxidantes pueden fortalecer el sistema inmunitario, reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer y promover un corazón y una piel saludables. También contienen una gran cantidad de betacaroteno, un carotenoide que el organismo convierte en vitamina A, la cual ayuda a proteger la visión.

Una porción de calabaza solo aporta un pequeño porcentaje de grasa y 30 calorías.

Un gran complemento para platos dulces o salados

Este fruto es muy versátil y fácil de agregar a platos dulces y salados. Si preparará un plato salado, podría tener que rebanar una calabaza entera a mano. Tenga en cuenta que podría costarle, ya que las calabazas son duras por fuera. Una vez que la haya cortado a la mitad, retire las semillas y las partes fibrosas y luego corte la calabaza en rodajas. Luego, puede cortarla en trozos más pequeños que puede asar o hacer puré fácilmente. Puede conservar las semillas, ya que también son comestibles. Con un poco de sal, pimienta y aceite de oliva, es sencillo hornear las semillas para disfrutar de un refrigerio nutritivo.



Consejo profesional:

La calabaza suele estar disponible ya cortada o enlatada, lo que ahorra trabajo durante la preparación. Sobre todo si necesita puré de calabaza para hornear alguna receta, comprarla enlatada es una forma estupenda de agregarla a cualquier platillo. Solo asegúrese de leer atentamente las etiquetas, ya que el producto tiene que ser 100% calabaza.

5 recetas saludables y deliciosas con calabaza ↘

*NOTA: El puré de calabaza debe ser 100% calabaza enlatada o fresca



Muffins de calabaza (¡o pan!)

Disfrute de un muffin en el desayuno, como un refrigerio o como postre después de cenar.

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- ¼ de taza de aceite de canola
- ¼ de taza de puré de manzana sin endulzar
- 2 huevos
- ⅓ de taza de jarabe de arce sin azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina de trigo entero
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza
- Aceite de cocina en aerosol antiadherente
- Opcional: ⅓ de taza de mini chispas de chocolate o ⅓ de taza de nueces picadas

Preparación

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 22 minutos los muffins;
50 minutos el pan

Precalente el horno a 350 °F. Ponga los moldes en la bandeja para muffin y rocíelos con aceite en aerosol antiadherente. Bata el puré de calabaza, el aceite, el puré de manzana, los huevos, el jarabe de arce y la vainilla todo junto en un bol grande. Bata la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y las especias para pastel de calabaza todo junto en un bol pequeño. Agregue los ingredientes secos a la mezcla húmeda y revuelva para combinarlos. Si agrega más ingredientes, mézclelos también. Vierta la masa uniformemente en los moldes preparados. Hornee durante 20-22 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

**¿Prefiere un pan de calabaza? Caliente el horno a 325 °F. Rocíe un molde para pan con aceite en aerosol antiadherente. Agregue la masa y hornee unos 50 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.

Información nutricional por porción (1 muffin o rebanada de pan)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
161	6 g	1 g	162 mg	27 mg	25 g	1 g	7 g	3 g	141 mg



Pancakes de calabaza

Son fáciles de hacer para un desayuno rápido, en cualquier momento. Agregue un poco de yogur natural descremado por encima, o espolvoree nueces y canela, para agregar más sabores.

Ingredientes

- 1 huevo
- ¼ de taza de puré de calabaza
- 2 cucharadas de harina de trigo entero
- ¼ de cucharadita de especias para pastel de calabaza (ajustar según su gusto)
- Aceite de cocina en aerosol antiadherente

Preparación

- Rinde:* 1 porción
- Tiempo de preparación:* 5 minutos
- Tiempo de cocción:* 6 minutos

Bata el huevo y luego agregue la harina, la calabaza y las especias para pastel de calabaza. Revuelva bien hasta que forme una mezcla homogénea. Coloque una sartén pequeña antiadherente a fuego medio. Rocíe con aceite en aerosol y agregue la masa con una taza medidora de ¼. Cocine 2 o 3 minutos por lado, volteando cuando las burbujas comiencen a estallar y los bordes tomen un color apenas marrón.

Información nutricional por porción (2-3 pancakes)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
142	5 g	2 g	65 mg	164 mg	18 g	2 g	2 g	8 g	205 mg



Sopa de calabaza

Esta sencilla y reconfortante sopa es perfecta para calentar el cuerpo en invierno.

Ingredientes

- 2 tazas de puré de calabaza
- ½ cebolla pequeña, finamente picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- ½ cucharada de curry en polvo (ajustar según su gusto)
- 1 (13.5 oz) leche de coco ligera en lata
- Pimienta molida fresca a gusto
- Opcional: semillas de calabaza picadas.

Preparación

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

En una olla grande, saltee la cebolla en el aceite a fuego medio-alto hasta que esté apenas dorada, por unos 5 o 7 minutos. Agregue el ajo y cocine durante 1 minuto. Agregue el puré de calabaza, el caldo de verduras y el curry en polvo. Suba el fuego y lleve a ebullición.

Baje el fuego y deje cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

Agregue la leche de coco y cocine a fuego lento durante otros 10 minutos aproximadamente, hasta que espese un poco. Agregue pimienta a gusto.

Opcional: agregue semillas de calabaza picadas por encima.

Información nutricional por porción (1 taza; sin incluir las semillas de calabaza opcionales)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
149	9 g	5 g	171 mg	0 mg	17 g	4 g	6 g	3 g	284 mg



Parfait de yogur de calabaza

Podría ser un sabroso refrigerio o postre después de la cena.

Ingredientes

- 2 tazas de yogur griego de vainilla descremado
- 2 cucharadas de puré de calabaza
- $\frac{1}{4} + \frac{1}{4}$ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 3 galletas graham, trituradas

Preparación

- Rinde:* 2 porciones
- Tiempo de preparación:* 6 minutos
- Tiempo de cocción:* 0 minutos

En un bol pequeño, mezcle 1 taza de yogur con el puré de calabaza y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de especias para pastel de calabaza. Reserve dos cucharadas. En un bol aparte, mezcle la taza de yogur restante con el $\frac{1}{4}$ de cucharadita restante de la especia para pastel de calabaza.

En dos vasos pequeños o copas de parfait, coloque la mitad del yogur de vainilla en cada uno, luego dos cucharadas de las migas de galleta graham en cada uno, luego la mitad del yogur de calabaza en cada uno, y, por último, otras dos cucharadas de las migas de galleta graham. Cubra ambos vasos con la cucharada de yogur de vainilla reservada y los trozos de galleta graham restantes.

Información nutricional por porción (1 taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
194	3 g	1 g	186 mg	27 mg	26 g	1 g	13 g	17 g	65 mg



Chili de pavo y calabaza

Una forma sabrosa calentar el cuerpo y disfrutar de los sabores de la estación.

Ingredientes

- 1 lb de pavo molido magro
- ½ cebolla mediana, picada en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 taza de puré de calabaza
- 4 oz de salsa de tomate baja en sodio
- 1 cucharada de azúcar morena clara
- 1 cucharada de mostaza Dijón
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de especias para pastel de calabaza
- Aceite de cocina en aerosol antiadherente

Preparación

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora, 7 minutos

Coloque la olla holandesa a fuego medio-alto y rocíela con aceite aerosol antiadherente. Agregue la cebolla y el ajo picados y saltee durante 6 o 7 minutos, o hasta que las cebollas estén apenas doradas. En un bol mediano aparte, mezcle el pavo molido con chile en polvo, comino y pimienta de cayena. Agregue la mezcla a la olla holandesa y cocine hasta que se dore, sin dejar de revolver. Agregue calabaza, salsa de tomate, azúcar morena, mostaza, sal y especias para pastel de calabaza. Agregue 1 cuarto de agua y cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, revolviendo cada 15 minutos.

Sirva con una cucharada de yogur griego descremado y una pizca o dos de salsa picante.

Información nutricional por porción (1 taza; no incluye el yogur griego)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
233	9 g	3 g	478 mg	81 mg	15 g	4 g	8 g	25 g	567 mg