



## CALABAZAS DE VERANO DE OREGÓN

CULTIVADAS PARA ESCUELAS

### Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

■ En julio y agosto, la abundancia de frutas y verduras de verano de Oregón explota como fuegos artificiales en los mercados agrícolas y los puestos de frutas y verduras. ■ La calabaza Patty Pan generalmente es amarilla brillante y parece un platillo volador de otro mundo. ■ La palabra “zucchini” (calabacín) significa calabaza pequeña en italiano. ■ Aproveche el verano y coma un arco iris de calabazas frescas de verano.

#### NUTRIENTES QUE CONTIENEN LA CALABAZA DE VERANO

##### ~VITAMINA B

Asisten al cuerpo en la producción y el uso de energía. También ayudan a producir glóbulos rojos, los cuales transportan oxígeno al cuerpo. Las vitaminas B tienen una tarea realmente importante.

##### ~VITAMINA C

La calabaza de verano es una fuente excelente de vitamina C, la cual colabora en la cicatrización de cortes y heridas, y ayuda a reducir el riesgo de infección.

##### ~MANGANESO

Este mineral traza ayuda al cuerpo con la formación de huesos y tejido conectivo, como el colágeno de la piel y los vasos sanguíneos.

#### CULTIVADOS EN OREGÓN

Las calabazas de verano crecen rápidamente y en Willamette Valley están listas para su cosecha a mediados de julio. Están listas una a dos semanas antes en las regiones más cálidas y más tarde en las regiones más frías del estado. Consulte con el funcionario de su extensión cuándo es la cosecha de calabaza de verano en su área.

La calabaza de verano más popular es el calabacín, pero este es solo uno de muchas clases.

Busque las calabazas Patty Pan, Tromboncino (que parece un instrumento musical), Eight Ball, Yellow Crookneck y Gold Rush en su mercado agrícola o cultívelas en su jardín.



#### LA COCINA DE OREGÓN

### ¡Rápida y fácil!

■ Sofría calabacines picados, calabaza amarilla, cebollas y ajíes dulces. Añada esta mezcla a enchiladas, burritos o quesadillas. ■ Sirva rodajas de calabaza de verano cruda como un bocadillo liviano de verano. ■ Sofría calabaza de verano picada en un poco de aceite con ajo picado y una pizca de orégano. Rocíela con queso de bajo contenido de grasa y sirva como acompañamiento. and serve as a side dish.

### Sofrito Tres hermanas (para 6 personas)

La calabaza, el maíz y los frijoles son los alimentos principales de muchas tribus nativas americanas. Se las llama Tres hermanas porque se apoyan entre sí. El maíz crece alto, permitiendo que la planta de frijol se entrelace alrededor de su tallo. El frijol fija el nitrógeno en el suelo y esto alimenta a otras plantas, y la calabaza tiene hojas grandes que dan sombra al suelo y así se preserva la humedad.

#### INGREDIENTES

1-1/2 cucharadas de aceite de oliva

3/4 libras de ejotes cortados en tercios (descongelados si estaban congelados)

1-1/4 libras de calabaza de verano cortada en rodajas de 1/2 pulgada

3/4 libras de maíz en gran entero (descongelado si estaba congelado)

1-1/4 libras de tomates frescos, picados

3 onzas de chiles verdes de lata, escurridos (opcional)

1-1/2 cucharadas de cilantro o perejil picado

#### INSTRUCCIONES

1. Calentar el aceite en una sartén pesada no adherente a fuego mediano.
2. Sofreír la calabaza de verano, los frijoles y el maíz durante 2 minutos.
3. Añadir los tomates, los chiles y condimentar con pimienta a gusto. Cubrir la sartén y cocinar a fuego lento 5-6 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
4. Retirar del fuego. Añadir el cilantro o perejil y servir.

#### NUTRIENTES POR PORCIÓN

CALORÍAS: 131, PORCENTAJE POR CALORÍAS DE GRASA TOTAL: 25% (4.2 G), SODIO: 197 MG, COLESTEROL: 8 MG

Receta del Consejo Nativo Americano Manataka y de la Nación Indígena Oneida. Para ver más recetas nativas americanas, visite [www.manataka.org](http://www.manataka.org)

#### CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años y más
Varones	2 ½ – 5 tazas por día	4 ½ – 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ – 5 tazas por día	3 ½ – 5 tazas por día

Si hace una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día. Visite [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov) para obtener más información.



**OBTENGA MAS INFORMACIÓN:** Visite los Programas de nutrición de niños del Departamento de Educación de Oregón en [www.ode.state.or.us/services/nutrition](http://www.ode.state.or.us/services/nutrition). Busque el enlace al Programa de Oregón “De la granja a la escuela y al jardín escolar” (Oregon Farm To School and School Garden Program) bajo los temas asociados.

## Especialmente para niños



- No hay mejor momento que el verano para disfrutar de la naturaleza.
- Haga una caminata por un parque o a lo largo de un sendero natural para descubrir la vida silvestre local.
- Nade en la piscina de natación de su comunidad o en un nadadero público al aire libre.
- Corra por los rociadores o use un Slip'n Slide.
- Consulte su periódico local por eventos comunitarios al aire libre que impliquen actividad física.

### Lean un libro juntos

El libro **Growing Vegetable Soup** de Lois Ehlert relata la historia de un padre y un hijo que plantan un jardín



de verduras y lo cosechan para hacer sopa de verduras. Para niños de 4 años.

### Vivir y comer verde

- La carne es un alimento que utiliza muchos recursos. Comer menos carne ayuda al ambiente y a la salud.
- No coma carne un día a la semana.
- Encuentre recetas y más información en [www.meatlessmonday.com](http://www.meatlessmonday.com)

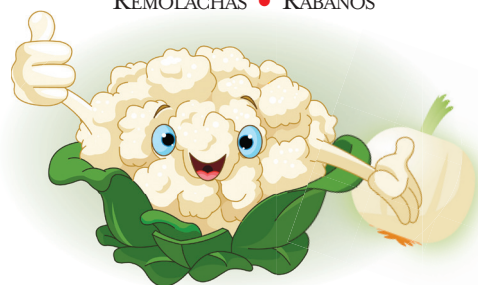
### Mesa del Día de la Independencia

El cuatro de julio, sirva frutas y verduras rojas, blancas y azules. Pídale a sus hijos que hagan una lista de verduras rojas, blancas o azules para comer en la comida familiar del cuatro de julio. Pregúnteles cuál de las frutas y verduras de la lista son de estación. Decida qué frutas y verduras servirá y añádalas a su lista de las compras. Estas son algunas ideas:



#### ROJAS

FRESAS • REPOLLO COLORADO  
REMOLACHAS • RÁBANOS



#### BLANCAS

CALABAZA DE VERANO (¡EL INTERIOR ES BLANCO!)  
○ NABOS ○ COLIFLOR ○ AJO



#### AZULES

ARÁNDANOS • BERENJENA

#### SUGERENCIAS



### Calabaza de verano

#### SELECCIÓN

- Elija calabazas firmes y que sean medianamente pesadas para su tamaño, de lo contrario pueden estar secas y algodonosas en el interior.
- Busque calabazas cuyo exterior esté brillante y lustroso.
- Evite comprar calabazas con muescas, magulladuras o zonas blandas en la cáscara.

#### ALMACENAMIENTO

- Coloque la calabaza de verano en bolsas de plástico y guárdelas en el refrigerador.
- La calabaza de verano fresca debería conservarse hasta una semana.



Las calabazas vienen en una increíble variedad de colores, formas y tamaños.