

CALABAZA DE INVIERNO

DE OREGÓN

La palabra ‘Squash’ (calabaza) debe su nombre a la palabra nativo americana del *Narragansett*, ‘askutasquash’ que significa ‘para comer cruda o sin cocinar’

La pulpa de la calabaza tipo “*Spaghetti*” se separa en tiras cuando se cocina y por lo tanto, ¡se puede usar en lugar de pasta!



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA CALABAZA DE INVIERNO:

- ~ La calabaza de invierno es una fuente inagotable de vitaminas y minerales. Tiene vitaminas A y C, fibra, potasio, magnesio y muchas otras vitaminas y minerales esenciales.
- ~ Los colores intensos anaranjado o amarillo de las calabazas de invierno, se los da un pigmento llamado carotenoides. El carotenoides se convierte en vitamina A en el cuerpo.
- ~ La vitamina A mantiene los ojos y la piel saludables. También le ayuda al cuerpo a combatir infecciones.

La calabaza tipo *Sweet Meat* es una siembra tradicional del noroeste, cultivada por una familia de Oregón desde hace 100 años. ¡Se dice que con este tipo de calabaza, se hace el mejor pastel de calabaza del mundo!



Lo mismo que las semillas de la calabaza tipo *Pumpkin*, las semillas de todas las calabazas de invierno se pueden tostar y comer. ¡Como merienda son estupendas!



La calabaza de invierno no se cultiva ni se cosecha en el invierno, sino que su cáscara es tan gruesa que se puede almacenar durante los meses de invierno.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para un mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.
© 2018 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, discapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



La calabaza de invierno se encuentra en diferentes colores. Puede ser verde pálida, blanca, terracota, amarilla pálida, verde oscura e inclusive azul.

