RECETAS CON CALABAZA

Fecha de elaboración: 21 de octubre de 2022
Vigencia: Indefinida

Estimadas madres usuarias

El otoño ha llegado junto con las verduras y frutas de su temporada, entre estas la Calabaza, un alimento rico en vitaminas y minerales antioxidantes, es por lo anterior que la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños y la Comisión Mixta Permanente de Supervisión de los CENDI a través de esta Coordinación de Nutrición comparten con ustedes dos recetas para incluir este alimento en el menú familiar y darle mayor variedad a nuestra alimentación.

PURÉ DE CALABAZA

Hay múltiples recetas dulces y saladas en las que se puede utilizar el puré de calabaza y para prepararlo se puede elegir cualquiera de las siguientes opciones:

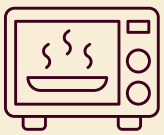
Horno

Proporciona mejor sabor y consistencia, aunque toma más tiempo en la cocción, la calabaza lavada, se parte a la mitad o en cuartos, se retiran las semillas, se coloca en una charola con aluminio y se hornea a 200ºC por 50 min. Una vez tierna, se deja enfriar y se saca la pulpa con ayuda de una cuchara.

Estufa

Una vez lavada la calabaza, se corta en trozos, se pela la cáscara y se retiran las semillas, se agrega en una olla y se cubre con agua, se pone a cocer en la estufa durante 10-15 minutos hasta que la pulpa esté tierna. Se deja en un colador por 30 minutos para que escurra todo el exceso del agua de cocción.

Microondas



Esta es la versión más rápida, después de lavar la calabaza, se trocea, se quita las semillas y la cáscara, después se coloca en un recipiente con tapa apto para uso en microondas y se pone a cocer por 8 a 10 minutos. Si no se cuenta con tapa, se puede cubrir completamente con plástico autoadherible.

En cualquiera de estas tres opciones, una vez cocida la pulpa de la calabaza, esta se deja templar y se muele en un procesador de alimentos o con un tenedor hasta conseguir consistencia de puré. Si no se utiliza todo, este se puede conservar 2-5 días refrigerado o más en un recipiente cerrado dentro del congelador.

¡Ahora todo listo para preparar tus recetas!

www.bocatus.com/pure-de-calabaza-para-recetas-dulces_9878

HOT CAKES DE CALABAZA

Ingredientes

Para 4 personas

- 1 huevo
- 2 tazas de harina de avena
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de canela molida
- ½ cucharada de jengibre
- ¼ cucharada de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- **1 taza de puré de calabaza**
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de aceite
- Aceite o mantequilla para el sartén

Preparación

1. Mezclar en un tazón la harina de avena, el azúcar, el polvo para hornear, la canela, el jengibre, la nuez moscada y la sal. Reservar.
2. Licuar los ingredientes líquidos: el huevo, el **puré de calabaza**, la leche, la vainilla y el aceite.
3. Añadir poco a poco los ingredientes secos a la mezcla licuada.
4. Cuando los ingredientes estén totalmente incorporados, ya está lista la mezcla.
5. Engrasar una sartén y verter unas cucharadas de la mezcla para formar cada hot cake de calabaza.
6. Cuando los bordes estén cocidos, voltear para que se cocinen ambos lados.

7. Para servir puedes acompañar con un poco de miel, fruta picada o decorar con trocitos de chocolate obscuro.

Receta: www.directoalpaladar.com.mxo

NUGGETS DE CALABAZA

Ingredientes

Para 10 piezas aprox.

- **2 tazas de puré de calabaza**
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso en polvo
- Queso manchego o mozarella para rellenar los nuggets.
- Aceite
- Sal y pimienta
- 1 huevo entero batido para empanizar
- Pan molido para empanizar

Preparación

1. En una sartén con aceite, acitronar la cebolla junto con el ajo picados.
2. Cuando la cebolla tome un color dorado, agregar el puré de calabaza.
3. Cocinar durante unos minutos y mezclar hasta integrar los ingredientes, salpimentar al gusto.
4. Agregar el queso en polvo que dará más sabor y una consistencia cremosa, mezclar hasta integrar la masa.
5. Dejar enfriar la masa de calabaza.
6. Con las manos bien lavadas y la ayuda de una cuchara, tomar una porción y formar el nugget, colocar dentro de la masa un cubo de queso y cubrir con un poco más de masa de calabaza.
7. Pasar el nugget por pan molido, luego por el huevo batido y nuevamente por el pan molido para que queden firmes y manejables.
8. En una sartén con abundante aceite caliente, freír hasta que queden dorados por fuera y el queso fundido por dentro.
9. Pasar por un papel absorbente y servir calientitas.

Receta: www.bocatus.com/croquetas-de-calabaza-y-queso 3996