

Asunto: Boletín informativo de febrero: calabaza moscada (tipo butternut)

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En febrero (y durante todo el año), puede encontrar calabazas moscadas en el supermercado. La calabaza moscada es una buena fuente de vitamina A, que es un antioxidante bueno para la salud en general y para los ojos. Puede comprarlas a granel cuando están en oferta y durarán mucho tiempo en un lugar oscuro y fresco a temperatura ambiente.

Cómo preparar la calabaza moscada:

- Pele la calabaza, córtela en cubos y cocínela al horno con aceite vegetal a 400 grados para que quede ligeramente dorada.
- Córtela a la mitad, retire las semillas y la pulpa, y cocínela al horno a 400 grados con la parte de la pulpa hacia abajo hasta que quede tierna al pincharla con un tenedor.
- Pélela, córtela en cubos y póngala a hervir/cocínela al vapor.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destaca la calabaza moscada:

<https://snapedny.org/recipes/butternut-squash-with-black-beans/>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/holiday-roasted-butternut-squash>

<https://masnaped.org/recipes/butternut-squash-soup/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.