

Asunto: Boletín informativo de noviembre

¡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 noviembre (y durante todo el año si las consigue en lata), puede encontrar calabazas en el supermercado. Las calabazas existen en algunas variedades diferentes, pero la variedad dulce es la mejor para cocinar y para comer las semillas.

Las calabazas son ricas en fibra y una excelente fuente de vitamina A, que es buena para la vista.

Cómo comerlas:

- Las calabazas se pueden asar y preparar para que sean dulces o saladas.
- Se pueden hervir y hacer puré para las sopas o las salsas.
- Las semillas se pueden tostar y agregar como aderezo, o comer como refrigerio.
- Se pueden agregar a alimentos horneados.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan las calabazas:

- <https://snapedny.org/recipes/pumpkin-pudding/>
- mainesnap-ed.org/recipes/sweet-potato-pumpkin-soup/
- <https://www.mainesnap-ed.org/recipes/pumpkin-ricotta-stuffed-shells/>
- <https://masnaped.org/recipes/perfect-pumpkin-pancakes/>
- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/roasted-pumpkin-seed-snack-mix>

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.