UF UNIVERSITY of FLORIDA
IFAS Extension

FCS8880-Span

Lo más fresco de la Florida: Calabacines (de Verano)[1]

Claudia Peñuela[2]

Datos nutricionales

Los calabacines de Florida son:

✓Altos en vitamina C. La vitamina C ayuda a curar las cortadas, heridas y a mantener saludables los dientes y encías.

✓Altos en vitamina A cuando se come la cáscara. La vitamina A ayuda a mantener una visión normal, una piel saludable y a proteger contra las infecciones.

✓Buena fuente de vitamina B_6, la cual nos ayuda a metabolizar las proteínas.

✓Fuente de folato. El folato es necesario para la formación de células sanguíneas y reducción del riesgo en las mujeres embarazadas de tener un niño con defectos cerebrales o espina bífida.

✓Fuente de potasio, el cual ayuda a controlar la presión arterial.

✓Naturalmente libres de grasa, colesterol y bajos en sodio.

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup, sliced 113g (113 g)

Amount Per Serving	
Calories 18	Calories from Fat 2
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 5% • Vitamin C	32%
Calcium 2% • Iron	2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

www.NutritionData.com

Nota: Las calabazas se dividen según se produzcan en verano o en invierno. En Florida se producen calabacines de verano que incluyen el zucchini (parte de la familia de los calabacines) y el calabacín amarillo.

¿Por qué comprar localmente?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) estima que el promedio de viaje de los productos agrícolas desde su origen hasta los mercados locales del agricultor es de solo **50 millas**, comparado con **2,000 millas** hasta los supermercados.

Compre localmente y obtenga estos beneficios:

- Frescura y nutrición. Las frutas y verduras cosechadas en su punto tienen mejor sabor y características nutricionales.
- Social/cultural. Ayuda a la comunidad a estar consciente de la importancia de la agricultura.
- Ambiental. Protege los recursos naturales como espacios verdes, fauna, flora, agua, aire y suelos.
- Económico. Promueve la fuerza laboral local.

1. Este documento, FCS8880-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación: agosto, 2009. Visite nuestro sitio web EDIS en http://edis.ifas.ufl.edu.

2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

¿Dónde se cosechan los calabacines de Florida?

La mayoría del **zucchini** crece en el **norte** y **centro** de **Florida.** Mientras que el **calabacín amarillo** crece en el **centro oeste y sur** de **Florida**. Los calabacines de verano se adaptan bien al clima templado. Se deben cosechar antes de que hayan madurado totalmente.

¿Cuándo puede comprar calabacines en Florida?

Puede comprar calabacines desde **septiembre** hasta **junio. ¡**Durante **diez meses del año!**

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

Seleccione

✓Zucchini verde intenso brillante, delgado y de forma cilíndrica.
✓Calacacines amarillos con su color brillante y de forma cilíndrica o de botella.
✓Calabacines de verano tiernos, firmes y sin puntos blandos.
✓Calabacines de verano pesados para su tamaño.

/l·fl·ōl·ŏłySă CWŜăŏ2ă ŘŜ fl· Cf2WłŘl·Y ŘŜf Y ŜWŏl·Ř2 l· fl· Y Ŝăŀ·

Calabacines de colores con tomate gratinados

2 dientes de **ajo**, picados
2 **cebollas puerro**, picadas
1 cucharada de **albahaca** picada, o 1 cucharadita de albahaca seca
½ cdta de **sal** y ½ cdta de **pimienta negra**
2 **calabacines amarillos**, rebanados a lo largo
2 **zucchini,** rebanados a lo largo
3 **tomates,** rebanados finamente
2 cucharadas de **queso Parmesano** rallado
¼ taza de **migas de pan**
Aceite de oliva para rociar

Rinde: 6 Porciones

1. Precaliente el horno a 400°F. Ligeramente unte con aceite una bandeja para hornear de 8-pulgadas.
2. Esparza el ajo, la cebolla puerro y la albahaca en la base de la bandeja. Añada sal y pimienta.
3. Rebane los calabacines amarillos, zucchini y tomate. Coloque capas de cada verdura alternadas hasta llenar toda la bandeja.
4. Esparza queso por encima, luego migas de pan. Rocíe un poco de aceite de oliva.
5. Hornee por 20 a 25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Deje reposar por 5 minutos antes de servir.

Información nutricional por porción: Calorías **95 cal**; Grasa Total 2g; Colesterol 2mg; Sodio 266mg; Carbohidratos 18g; Proteína 6g. Buena fuente de vitamina A y C.

Adaptado de: http://www.florida-agriculture.com/pubs/pubform/pdf/The_Florida_Chef_Flavorful_Seasons_Cookbook.pdf

Zucchini sofreído

1 cucharada de **aceite vegetal**
1 **cebolla** mediana
1 **calabacín amarillo** mediano
1 **zucchini** mediano
1 **pimentón rojo** mediano
½ cucharadita de **pimienta negra**
¼ cucharadita de **albahaca**
¼ cucharadita de **orégano**

Rinde: 4 Porciones

1. Pele la cebolla. Córtela en rebanadas delgadas.
2. Rebane de forma delgada los calabacines.
3. Pique finamente el pimentón rojo.
4. Caliente el aceite en el sartén. Añada las rebanadas de cebolla, cocine a fuego medio por 1 minuto.
5. Añada las especias y sofríalas revolviendo constantemente.
6. Cocine por 3 a 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas

Información nutricional por porción: Calorías **70 cal**; Grasa Total 3.5g; Colesterol 0mg; Sodio 15mg; Carbohidratos 8g; Proteína 2g. Buena fuente de vitamina C.

Adaptado de: Pennsylvania Nutrition Education Network, *Website Recipes*, The Pennsylvania Nutrition Education Program; y http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?mode=display&rec_id=464