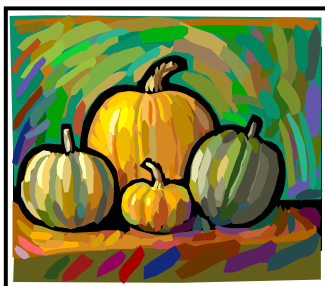




Ideas para comer mejor por menos . . .
Ideas for Eating Better For Less . . .

Octubre 2008
October 2008

Celebremos con calabazas en Illinois



- En Illinois se cultivan más tipos de calabazas que en cualquier otro estado de los Estados Unidos.
- Las calabazas tienen diferentes tamaños y colores.
- Las variedades más pequeñas (6-8 pulgadas) son las mejores para ser cocidas.
- Preparar semillas tostadas de calabaza es muy divertido y saben bien. (pida recetas sobre su preparación).
- La calabaza enlatada permite agregar vegetales anaranjados de forma fácil a sus comidas.

Celebrate Pumpkins in Illinois



- Illinois grows more pumpkins than any other state in the USA.
- Pumpkins come in different sizes and colors.
- The smaller varieties (6-8 inches wide) of pumpkins are best for cooking.
- Roasted pumpkin seeds are fun to make and taste good. (Ask for recipe on how to roast pumpkin seeds.)
- Canned pumpkin is an easy way to add orange vegetables to your meals.

Cocinando con calabaza enlatada

Una lata de 15 onzas de calabaza equivale a 3/4 taza de puré de calabaza.

La calabaza pura, la calabaza en paquete y el puré son iguales.

- Agregar al chili, a la salsa de espaguetis, a las sopas y a los estofados. Para espesar sus comidas, agregue lentamente pequeñas cantidades de calabaza enlatada.

- Prepare un batido de calabaza con una lata helada de calabaza, yogurt de vainilla, leche y canela.



- Mezclar con puré de manzana o con pudín.

- Agregar a la avena caliente.



CÓMO GUARDAR SOBRAS DE CALABAZA ENLATADA

Retirar las sobras de la calabaza de la lata y guardar en un recipiente hermético de plástico o vidrio durante ...

- ❖ 1 semana dentro de la nevera.
- ❖ 3 meses dentro del congelador.

Cooking with Canned Pumpkin

One 15-ounce can of pumpkin equals 1 3/4 cups of pumpkin puree.

Pure pumpkin, solid pack pumpkin and pumpkin puree are all the same.

- Add to chili, spaghetti sauce, soups, and stews. Slowly add small amounts of canned pumpkin to thicken dishes.

- Make a pumpkin smoothie with chilled canned pumpkin, vanilla yogurt, milk, and cinnamon.



- Blend pumpkin with applesauce or puddings.

- Add pumpkin to hot oatmeal.



STORING LEFTOVER CANNED PUMPKIN

Remove leftover pumpkin from can and store in a sealed plastic or glass food storage container for...

- ❖ 1 week in the refrigerator.
- ❖ 3 months in the freezer.



Sorpresas de calabaza Rinde 36 galletas

1/3 taza de aceite vegetal	1 1/4 tazas de harina integral
1 1/3 tazas de azúcar moreno	4 cucharaditas de polvo de hornear
2 huevos	1 cucharadita de sal
1 taza de calabaza enlatada	2 cucharaditas de canela
1 cucharadita de esencia de vainilla	1 taza de pasas de uva
1 1/4 tazas de harina común	

1. Precalentar el horno a 400 grados.
2. En un recipiente grande, mezclar el aceite y el azúcar hasta que se mezclen. Agregar los huevos y revolver.
3. Seguir revolviendo mientras agrega la calabaza y la vainilla.
4. En otro recipiente mezclar las harinas, el polvo de hornear, la sal y la canela. Lentamente agregar la mezcla de calabaza, revolviendo hasta que se mezclen bien.
5. Agregar las pasas de uva.
6. Verter una cucharada de mezcla para hacer cada galleta, sobre un molde de hornear engrasado.
7. Hornear hasta que estén doradas, de 15 a 18 minutos. Dejar enfriar las galletas sobre una red de alambre.
8. Guardar las galletas en un recipiente hermético, en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por galleta) – Calorías 100; grasa 2.5 g; calorías derivadas de la grasa 20; sodio 135 mg; carbohidratos 18 g; fibra 1 g

Pumpkin Treats Makes 36 cookies

1/3 cup vegetable oil	1 1/4 cups whole wheat flour
1 1/3 cups packed brown sugar	4 tsp. baking powder
2 eggs	1 tsp. salt
1 cup canned pumpkin	2 tsp. cinnamon
1 tsp. vanilla extract	1 cup raisins
1 1/4 cups all-purpose flour	

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. In a large mixing bowl stir oil and sugar until well blended. Add eggs and stir.
3. Continue stirring while adding pumpkin and then vanilla.
4. In another bowl mix flours, baking powder, salt, and cinnamon together. Slowly add to pumpkin batter. Stir until well blended.
5. Stir in raisins.
6. Drop batter by spoonful onto lightly greased baking sheet.
7. Bake until lightly browned, 15 to 18 minutes. Cool cookies on wire rack.
8. Store cookies in sealed container in the refrigerator.

NUTRITION FACTS (per cookie) – Calories 100; fat 2.5 g; calories from fat 20; sodium 135 mg; total carbohydrate 18 g; fiber 1 g

Pudín de Calabaza Rinde 10 porciones

1 paquete grande de pudín de vainilla instantáneo
1 lata de 12 onzas de leche evaporada
1 lata de 16 onzas de calabaza

1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
crema batida no láctea

1. Preparar el pudín siguiendo las instrucciones del paquete, pero substituyendo la leche por la leche evaporada.
2. Dejar enfriar el pudín hasta que se espese, unos 15 minutos.
3. Agregar al pudín, la calabaza, la canela y la vainilla, revolviendo bien.
4. Dejar enfriar y guardar en la nevera hasta el momento de servir.
5. Decorar con crema batida antes de servir.



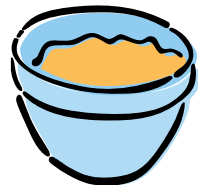
INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) – Calorías 130; grasa 3 g; calorías derivadas de la grasa 20; sodio 320 mg; carbohidratos 25 g; fibra 2 g

Pumpkin Pudding Serves 10

1 large package instant vanilla pudding mix
1 can (12-ounce) evaporated milk
1 can (15-ounce) pumpkin

1/2 teaspoon ground cinnamon
1/2 teaspoon vanilla extract
Non-dairy whipped topping

1. Prepare pudding according to package directions except substitute evaporated milk for regular milk.
2. Chill pudding until it thickens, about 15 minutes.
3. Add pumpkin, cinnamon, and vanilla to pudding and stir until well blended.
4. Chill and store in refrigerator until ready to serve.
5. Top with whipped topping before serving.



NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 130; fat 3 g; calories from fat 20; sodium 320 mg; total carbohydrate 25 g; fiber 2 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.