



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Calabaza de Verano

La calabaza de verano es buena fuente de vitamina C. Disfrute de la calabaza de verano en ensaladas, con verduras sofritas o en sándwiches.

De mayo a septiembre, busque calabaza de verano cultivada en Carolina del Norte.

Para comprar calabaza de verano...

- Busque calabacitas verdes o calabaza de verano.
- Seleccione calabaza de verano que se sienta firme y pesada para su tamaño.
- La cáscara debe lucir suave y lustrosa.

Para almacenar calabaza de verano...

- Almacene la calabaza de verano sin lavar dentro de bolsas de plástico en el refrigerador.
- Consuma la calabaza de verano dentro de un lapso de 3 ó 4 días.

Para disfrutar calabaza de verano...

- Lave la calabaza de verano antes de comerla o usarla.
- Para obtener los beneficios de nutrición completos de la calabaza de verano, consúmlala con todo y cáscara.

**Frutas y
Verduras**



Coma más frutas y verduras.

Consuma más fibra.

Calabacita horneada

Esta receta lleva dos de los alimentos del programa WIC: queso y verduras que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
4
porciones

Ingredientes...

- 4 calabacitas verdes medianas, rebanadas en rodajas de ½ pulgada
- 2 onzas de queso Mozzarella rallado, parcialmente descremado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de perejil seco

Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Cubra el fondo del molde para hornear con la mitad de las calabacitas. Rocíe con la mitad de queso, el ajo en polvo y el perejil. Repita los pasos con el resto de los ingredientes para formar una segunda capa.
3. Hornee de 10 a 15 minutos, hasta que el queso se derrita y luzca ligeramente dorado.

NOTA: Para agregar color, use un poco de calabaza amarilla de verano en lugar de unas calabacitas.

Información nutricional...

Calorías 70, Grasa 2.5g, Carbohidratos 9g, Proteína 6g, Fibra 3g, Sodio 110mg, Colesterol 10mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer calabaza amarilla de verano con aderezo.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta nueva que lleve calabacitas.
- Mi familia y yo probaremos de preparar calabacitas al vapor para la cena.
- Mi familia y yo probaremos de comer calabaza de verano en una ensalada.
- Otro _____