


Octubre  
2023**COME MEJOR POR MENOS**


EatGatherGo.org


**¡Cinco Razones para Emocionarse con las Calabazas este Mes!**


¡Octubre es el Mes Nacional de la Calabaza! Vamos a descubrir los muchos beneficios nutricionales de esta planta.


**Datos Curiosos**

 Las calabazas son una excelente fuente de vitamina A, así como de fibra y otros nutrientes esenciales.

 Las calabazas pertenecen a la familia de las cucurbitáceas, que también incluye los calabacines, melones, pepinos y sandías.

 Aunque en botánica se las considera frutas porque tienen semillas, en realidad para MiPlato forman parte de las verduras rojas y anaranjadas.

 Se recomienda que los niños pequeños coman entre 2 ½ y 3 tazas por semana de verduras rojas y anaranjadas, como calabaza.

 La calabaza en lata puede usarse para hornear, hacer batidos, panqueques, waffles, sopas, botanas y pudín.

**¿Sabías...**

Que puedes comer las calabazas que usas para las decoraciones de otoño? Si la calabaza está en buena forma y no la han calado, puede usarse para cualquier receta.

Aprende cómo procesar las calabazas en este sitio web.

<https://food.unl.edu/can-you-eat-your-pumpkin>.

**Pudín de Calabaza****Ingredientes**

- 1 lata (15 onzas) de calabaza tipo "pumpkin" ó 2 tazas de calabaza tipo "pumpkin" cocinada y hecha puré
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de especias de pay de calabaza (ó 1 cucharadita de lataela, 1/2 cucharadita de jengibre, 1/4 de cucharadita de nuez moscada y 1/4 de cucharadita de clavos)
- 1 1/2 tazas de leche 1% o sin grasa
- 1 paquete (rinde 4 porciones) de mezcla de pudín instantánea, con sabor a vainilla

**Preparación**

1. En un recipiente hondo mezcle todo junto la calabaza tipo "pumpkin", la sal y las especias de pay de calabaza.
  2. Añada lentamente la leche mientras revuelve y mezcle bien.
  3. Añada la mezcla de pudín y revuelva por 2 minutos hasta que espese.
  4. Refrigere hasta el momento de servir.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchas ideas, ejercicios, comida para probar y recursos. Anótate hoy en <https://www.eatgathergo.org/programs>.**



@PurdueNEP

Purdue Extension  
Nutrition Education Program

Purdunenep



Resources: Laura DeWitt, University of Nebraska-Lincoln Extension; [food.unl.edu/free-resources/newsletters/food-fun-young-children/try-each-part-pumpkin-new-way](https://food.unl.edu/free-resources/newsletters/food-fun-young-children/try-each-part-pumpkin-new-way); [www.eatgathergo.org/recipe/pumpkin-fruit-dip/](https://www.eatgathergo.org/recipe/pumpkin-fruit-dip/)

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).