



CALABAZA COLORIDA

para mi

COMIDA



Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth

¡Calabazas de invierno en casa!

Espagueti de calabaza con albahaca y parmesano aprobada por los niños

- Coloque 2 mitades de calabaza espagueti (spaghetti squash) con el lado cortado hacia abajo en un plato para hornear de vidrio. Agregue aproximadamente 1/4 de taza de agua y cubra con papel film.
- Caliente en el microondas a temperatura alta por 12 minutos o hasta que esté suave al presionar. Deje reposar cubierto durante 5 minutos.
- Raspe la calabaza con un tenedor.
- Mezcle la calabaza con 1 cucharada de aceite de oliva, 3 cucharadas de queso parmesano, 2 cucharaditas de albahaca deshidratada, sal y pimienta.

¡Niños en la cocina!

Los niños pueden ayudar a raspar la calabaza espagueti. ¡Las tiras largas de calabaza parecen pasta! A los niños les gusta probar la comida que ayudan a preparar. Es una magnífica manera de animar a su niño a comer frutas y verduras.

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.



La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.