

**CALABAZA,
CALABACITA**
para mi
PANCITA



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 verano en casa!

Pizzas miniatura de calabacita aprobadas por los niños

- Rebane la calabacita en ruedas de 1/4 de pulgada y con una brocha cúbralas con aceite de oliva.
- Hornee a 400 grados Fahrenheit por 5 minutos.
- Saque la calabacita del horno y recubra con salsa y sus ingredientes favoritos de una pizza.
- Meta la calabacita de nuevo al horno y hornee hasta que esté tierna y el queso se haya derretido, en unos 10 minutos.

¡Niños en la cocina! Los niños pueden:

- Rallar la calabaza para hacer pan.
- Hacer tiras de calabaza usando un pelador de verduras.
- Decore las pizzas miniatura de calabacita.

A los niños les gusta probar la comida que ayudan a preparar. Los niños aprenden también sobre frutas y verduras cuando usan sus cinco sentidos. Pida a los niños que miren, huelan, toquen, escuchen y prueben la calabaza de verano. Es una magnífica manera de animar a su hija(o) a comer frutas y verduras.

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.



UW-MADISON EXTENSION

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.