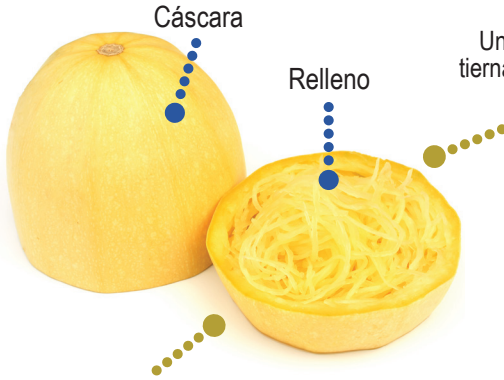


# LA CALABAZA



Las tiras de "espaguetis" son delgadas y delicadas.

La calabaza tiene un sabor suave. Una vez cocida, tiene una textura ligera y tierna masticable similar a la pasta de cabello de ángel.

## Cómo Seleccionarlas

Elige una calabaza que sea firme y sin manchas o grietas. Debe ser pesada para su tamaño y debe tener un tallo firme y seco.

## Hornear en el Horno



Precalentar el horno a 400oF. Cortar la calabaza por la mitad a lo largo y sacar las semillas con una cuchara. Rociar ligeramente el interior con aceite de oliva y espolvorear con condimento italiano. Con un tenedor, hacer agujeros en la piel de la calabaza y colocarla boca abajo en una bandeja para hornear. Hornear 30-40 minutos, o hasta que la piel esté arrugada y el interior de la calabaza esté tierno con un tenedor. Una vez que la calabaza esté fría al tacto, usar un tenedor para raspar y sacar las cuerdas de "espagueti" del interior de la calabaza.

## Cocinar en el Microondas



En un recipiente seguro para el microondas, agregar 1 pulgada de agua. Cortar la calabaza por la mitad, sacar las semillas y hacer agujeros en ambos lados de la calabaza con un tenedor. Colocarla boca abajo en el plato. Calentar en el microondas durante 10 minutos o hasta que el interior de la calabaza esté tierno con un tenedor.

## Cómo Almacenarla

### Cruda

- Almacenar la calabaza entera en un lugar fresco y seco hasta por 3 meses.
- La refrigeración hará que la calabaza se eche a perder rápidamente y dure solo de 1 a 2 semanas.

### Cocida

- Refrigerar en un envase hermético poco profundo o en una bolsa con cierre hermético hasta por 5 días.

## CONSEJO

¡La calabaza es un delicioso sustituto de la pasta en la mayoría de las recetas!

