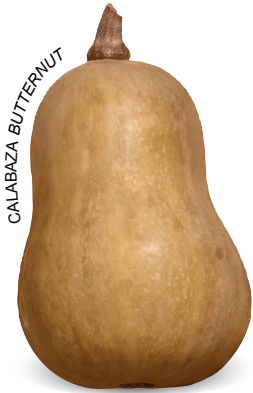


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

calabaza de invierno



La salud y la nutrición van mano a mano

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar agregada en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una ½ taza de calabaza de invierno cocinada es una fuente excelente* de vitamina A. Una ½ taza de calabaza bellota proporciona hierro y calcio.

* Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

Ideas saludables de preparación

Hornee cubitos de calabaza *butternut* picada y sazonada con tomillo y salvia.



Licúe calabaza *butternut* asada con la cantidad necesaria de consomé de pollo para preparar una rica sopa.



Hornee calabaza bellota partida por la mitad en aproximadamente ¼ pulgada de agua a 400°F hasta que esté tierna (aproximadamente una hora). Sofría una manzana picada con canela, nuez moscada y una pizca de azúcar morena hasta que esté tierna. Rellene cada mitad con la manzana y hornee durante 10 minutos más.



Consejos saludables

- Busque calabazas de invierno firmes, con cáscara opaca y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Guarde la calabaza de invierno entera en un sitio fresco, oscuro y seco hasta por tres meses.
- Guarde la calabaza cortada en un recipiente bien cerrado en el refrigerador hasta por una semana.

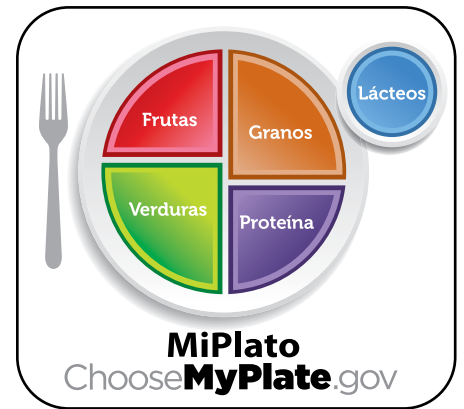
¡En sus marcas, listos...!

Haga un plan para mantenerse activo cuando esté frío o lloviendo. Encuentre la manera de mantenerse activo tanto adentro como afuera para que tenga sus metas de acondicionamiento bajo control.

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día. Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:
www.CampeonesDelCambio.net