



## agosto de 2023 Newsletter

Visite la página de Web  
de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters  
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana  
o  
visite el sitio de Web:  
[extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu).

Los artículos encontra-  
dos  
en Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero  
pueden ser reproducidos  
totalmente sin ninguna  
modificación si se  
acredita a Family Mat-  
ters, Family and Con-  
sumer Sciences, Colora-  
do State University Ex-  
tension.

Para cualquier otro tipo  
de  
solicitud, contacte al au-  
tor.

*Los programas de  
Extensión son  
accesibles sin  
discriminación.*

Colorado State  
University, U.S.  
Department of  
Agriculture, and  
Colorado counties  
cooperating.

### Formas divertidas y sabrosas para usar todos esos calabacines y para atraer a los niños a la cocina

Por Laura Griffin, Especialista de la Extensión de CSU, condado de Pueblo

Los calabacines son el producto por excelencia durante el verano que pueden ayudar a que los niños se vean envueltos tanto en la jardinería como en la cocina. Afortunadamente, los calabacines son una variedad de la calabaza que son plantas relativamente fáciles de cultivar y que proveen grandes cantidades de ellos. Pueden ser usados en una gran variedad de recetas. Mientras los calabacines se darán mejor en un jardín al aire libre, es posible que también crezcan en un contenedor de patio en el jardín. Si el cultivo de calabacines en la casa no es posible, ellos se encuentran fácilmente en las tiendas locales o en sus mercados de agricultores y son relativamente económicos de adquirir. Los calabacines tienen una gran variedad de beneficios de salud. Son ricos en vitamina C, potasio y manganeso. Son también una excelente fuente de fibra, la cual ayuda en una digestión saludable.



#### Cómo preparar calabacines

El calabacín puede ser consumido con cualquier comida del día. ¡Sea creativo cuando pruebe nuevas recetas con calabacines!

#### Para el desayuno:

- Trate añadir calabacines salteados a sus huevos revueltos u omelete.
- Hornee panecillos frescos de calabacín. Los panecillos también pueden congelarse para estar listos como desayuno o como un bocadillo para descongelar después.
- Los panqueques de calabacín son divertidos y son una sabrosa opción que pueden ser servidos con crema agria, salsa, cebollines o cebollas verdes.



#### Para el almuerzo o cena:

- Trate con calabacines rostizados, a la parrilla o salteados para tener una guarnición con cualquier comida.
- Sustituya con pasta de calabacín en su platillo favorito de pasta.
- Pruebe hacer calabacines a la francesa (papas fritas) para tener una guarnición extra o como bocadillo. Sumerja el calabacín en huevo, seguido de migajas de pan *Panko* y fría u hornee. Ellos también pueden ser cocinados en un freidor de aire.



*continúe en la página 2*

## Expectativas para los niños en la cocina:

- Entre más pequeño es el niño, menor es su capacidad de atención. Trate de seleccionar actividades rápidas y fáciles para ellos, como por ejemplo lavar las verduras, medir y mezclar todos los ingredientes.
- Los niños más grandes bien podrían ayudar leyendo la receta o ayudar usando herramientas de cocina fáciles de usar, tales como abridor de latas o mezclador manual.
- Los niños necesitan supervisión constante en la cocina. Cuando se introduzcan nuevos utensilios o electrodomésticos, enséñeles a cómo usarlos de manera segura.
- Espere derrames y caos. Deje que cortar y limpiar sean parte del proceso de los requisitos para los niños.

## Hablemos

Los niños aprenden mejor cuando se los envuelve activamente y pueden disfrutar de lo que están haciendo. Los niños aprenden al utilizar sus sentidos del tacto, gusto, olfato y oído. Todos estos pueden ser incorporados en la cocina cuando ellos mueven, mezclan, añaden, etc. El cocinar también crea un producto final del cual los niños pueden sentirse orgullosos de crear, lo cual ayuda a incrementar confianza e instigar responsabilidad.

## Receta para la familia

### botes de calabacín

Rinde: 8 botas

#### Ingredientes:

- 4 calabacines medianos
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal para untar en el calabacín
- ¼ de cucharadita de sal
- Pimienta negra, molida
- 1 cucharadita de orégano seco, dividido
- 14-16 onzas de embutido italiano estándar (o sustituya con carne molida, pavo molido o embutido vegetariano)
- 1-2 dientes de ajo, picados
- Lata de 15-onzas de tomates asados, en trozos
- 6 cucharadas de queso parmesano rallado, dividido
- ½ taza de queso tipo mozzarella, rallado
- 2 cucharadas de migajas de pan tipo Panko (o migajas de pan sin gluten)

#### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Lávese las manos y todas las superficies de contacto con jabón y agua.
3. Enjuague el calabacín bajo agua fría corriente, y seque con toalla de papel.
4. Corte los extremos del calabacín. Corte cada uno por la mitad longitudinalmente y retire, con una cuchara, las partes internas: usted necesita una corteza delgada al exterior del bote. (Deshágase de la pulpa o úsela en un batido o en alguna otra cosa de su preferencia.)
5. Coloque los botes en una hoja para hornear y unte cada uno con un poco de aceite de oliva. Luego, espolvoree los 8 botes con una mezcla de ¼ de cucharadita de sal, ½ cucharadita de orégano y pimienta negra fresca molida, dividida entre los botes.
6. Coloque el embutido en una sartén mediana y cocine de acuerdo con las instrucciones en el paquete, 2 a 3 minutos para embutidos vegetarianos y 6 a 7 para los embutidos regulares (drene el exceso de grasa después de cocinar).
7. Añada el ajo a la sartén con el embutido y cocine por 30 segundos, después añada los tomates, ½ cucharadita de orégano seco. Cocine por 5-6 minutos, o hasta que la mitad del exceso de líquido se haya evaporado. Añada y mezcle el ¼ de taza de queso tipo parmesano.
8. Cucharee aproximadamente ¼ de taza de la mezcla de embutido y póngala en los botes de calabacín. Cubra con queso tipo mozzarella y con las 2 cucharadas de queso tipo parmesano. Luego espolvoree con las migajas Panko.
9. Hornee por 20 minutos, hasta que el queso se derrita y esté dorado. Deje descansar por unos 2 minutos antes de servir.

Si hubiera sobras, pueden ser guardadas en el refrigerador por hasta 3 días, o congeladas para uso posterior en una receta de guisado o sopa (minestrone).

