



Mercado Familiar

SERVICIO EXTENSION AGRÍCOLA • UPR-RUM

Recetas de



CALABAZA



CIENCIAS DE LA
FAMILIA Y DEL
CONSUMIDOR



Creando Familias Saludables y Sustentables

Jugo de Calabaza

Receta por Ana González - Economista del Hogar

Ingredientes:

- ☐ ¾ libra de calabaza
- ☐ 3 tazas de agua
- ☐ 4 tazas jugo de manzana
- ☐ 1 taza néctar albaricoque
- ☐ ½ cucharadita vainilla
- ☐ ½ taza sustituto azúcar negra

Procedimiento

1. Retire la piel y semillas de la calabaza.
2. Corte la calabaza en trozos pequeños, cocínala y déjala enfriar.
3. Luego licúe la calabaza con el agua.
4. Retire 1 ¼ taza del contenido y viértalo en una cacerola con el jugo de manzana, néctar de albaricoque, vainilla y azúcar.
5. Deje a fuego moderado hasta que se disuelva el azúcar.
6. Enfríe y disfrute.

Valor nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 4 oz.	
Servings Per Container 14	
Amount Per Serving	
Calories 66	
	% Daily Values*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Sodium 4mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 0g	0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Quesitos de Calabaza

Receta por Ana González - Economista del Hogar

Ingredientes:

- ☐ 2 láminas de hojaldre
- ☐ ½ taza de queso crema b/g
- ☐ ½ taza de calabaza majada
- ☐ 2 yemas de huevo
- ☐ 1/3 taza azúcar granulada
- ☐ 1 cucharadita vainilla
- ☐ ½ cucharadita canela
- ☐ 1 huevo

Procedimiento

1. Mezcle el queso crema, calabaza, yemas de huevo, azúcar, vainilla y canela.
2. Precaliente el horno a 425° F.
3. Prepare el hojaldre.
4. Corte en pedazos de 4 x 4.
5. Coloque una cucharada de relleno en el centro del hojaldre y cierre.
6. Luego con una brochita agite 1 huevo con un poco de agua y con una brochita le pasas por encima antes de llevarlos al horno.
7. Coloca los quesitos en una bandeja en el horno a 425 F por 15 minutos (*Espolvorea con azúcar dominó y luego lo horneas para dulzor*).

Valor nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 1 quesito	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 109	
	% Daily Values*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 41mg	14%
Sodium 102mg	4%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 4g	8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Mermelada de Calabaza

Receta por Ana González - Economista del Hogar

Ingredientes:

- ☐ 1 taza calabaza majada
- ☐ 2 chinas frescas
- ☐ 2 anís estrellados
- ☐ 5 cucharadas sustituto azúcar
- ☐ 1 pizca de sal

Procedimiento

1. Exprima las chinas y coloca en una cacerola con unos trozos de cáscara de china cortado en *juliana*.
2. Vierta la calabaza trozada y el anís estrellado
3. Añada el azúcar y deja que se cocine hasta que la calabaza se deshaga
4. Retire del fuego y añada una pizca de sal.
5. Luego conserve la mermelada al vacío y sirva.

Valor nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cucharada	
Servings Per Container 15	
Amount Per Serving	
Calories 16	
	% Daily Values*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Sodium 7mg	0%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 0g	0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	