

Humus Salado de Calabaza

Ingredientes:

- > 1 15-onza – Judías Blancas de lata
- > 2/3 taza Puré Fresco de Calabaza*
- > 3 cucharadas de Jugo de Limón
- > 2 cucharadas de Tahini
- > ½ cucharadita de Sal de Mar
- > ½ cucharadita de Comino Molido
- > ½ cucharadita de Paprika Ahumada
- > 1 pizca de Canela
- > 1 pizca de Pimienta Cayena
- > 2 cucharadas – Aceite de Oliva Extra Virgen
- > 2 dientes de Ajo Molidos
- > 3 cucharadas – Salvia Fresca Picada
- > 1 11-bolsa de onzas - Pan de Pita Integral (opcional)
- > Vegetales Frescos- Apio, zanahorias, pepino, calabaza, o pimienta (opcional)



Información Nutricional	
Tamaño de la porción	(89g)
Cantidad por porción	
Calorias	100
	% Daily Value*
Grasa Total 6g	8%
Grasa saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 340mg	15%
Total de Carbohidratos 10g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 6g	6%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 36mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 152mg	4%

*El % del Valor Diario le indica cuanto contribuye un nutriente en una porción de alimentos al valor de una dieta diaria. El valor utilizado como consejo general de nutrición es de 2,000 calorías al día.

Instrucciones:

1. Lávese las manos exhaustivamente con agua y jabón.
2. Frote suavemente las legumbres con agua corriente fría.
3. Enjuague y drene las judías blancas de lata en una coladera. Agregue las judías al procesador de alimentos o en la licuadora junto con calabaza, jugo de limón, tahini, sal de mar, comino, paprika ahumada, canela, y pimienta cayena.
4. Caliente el aceite en una cacerola pequeña o sartén a fuego med. Agregue ajo y salvia, saltee por unos minutos hasta que se doren un poco. Posteriormente agregue la mezcla dorada al procesador de alimentos y presione para incorporar – usted puede reservar un poco para decorar si así lo desea.
5. Pruebe para ajustar los condimentos de manera que sea necesario.
6. Sirva inmediatamente con chips de pita y corte vegetales. Alternativamente, refrigere hasta que se enfríe (alrededor de 3 o 4 horas) para un dip mas grueso y cremoso.

Aprende mas en línea:
ces.ncsu.edu



Programa Local de comida

Humus Salado de Calabaza

Ingredientes:

- > 1 15-onza – Judías Blancas de lata
- > 2/3 taza Puré Fresco de Calabaza*
- > 3 cucharadas de Jugo de Limón
- > 2 cucharadas de Tahini
- > ½ cucharadita de Sal de Mar
- > ½ cucharadita de Comino Molido
- > ½ cucharadita de Paprika Ahumada
- > 1 pizca de Canela
- > 1 pizca de Pimienta Cayena
- > 2 cucharadas – Aceite de Oliva Extra Virgen
- > 2 dientes de Ajo Molidos
- > 3 cucharadas – Salvia Fresca Picada
- > 1 11-bolsa de onzas - Pan de Pita Integral (opcional)
- > Vegetales Frescos- Apio, zanahorias, pepino, calabaza, o pimienta (opcional)



Información Nutricional	
Tamaño de la porción	(89g)
Cantidad por porción	
Calorias	100
	% Daily Value*
Grasa Total 6g	8%
Grasa saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 340mg	15%
Total de Carbohidratos 10g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 6g	6%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 36mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 152mg	4%

*El % del Valor Diario le indica cuanto contribuye un nutriente en una porción de alimentos al valor de una dieta diaria. El valor utilizado como consejo general de nutrición es de 2,000 calorías al día.

Instrucciones:

1. Lávese las manos exhaustivamente con agua y jabón.
2. Frote suavemente las legumbres con agua corriente fría.
3. Enjuague y drene las judías blancas de lata en una coladera. Agregue las judías al procesador de alimentos o en la licuadora junto con calabaza, jugo de limón, tahini, sal de mar, comino, paprika ahumada, canela, y pimienta cayena.
4. Caliente el aceite en una cacerola pequeña o sartén a fuego med. Agregue ajo y salvia, saltee por unos minutos hasta que se doren un poco. Posteriormente agregue la mezcla dorada al procesador de alimentos y presione para incorporar – usted puede reservar un poco para decorar si así lo desea.
5. Pruebe para ajustar los condimentos de manera que sea necesario.
6. Sirva inmediatamente con chips de pita y corte vegetales. Alternativamente, refrigere hasta que se enfríe (alrededor de 3 o 4 horas) para un dip mas grueso y cremoso.

Aprende mas en línea:
ces.ncsu.edu



Programa Local de comida

*Como Hacer Puré Fresco de Calabaza:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Lávese las manos exhaustivamente con agua y jabón.
3. De manera suave frote la calabaza bajo agua corriente fría.
4. Utilizando un cuchillo filoso, quítele el tallo y posteriormente rebane la calabaza a la mitad a lo ancho.
5. Utilice una cuchara, saque las semillas y remueva cualquier exceso de la carne fibrosa de la calabaza.
6. Posteriormente, usted puede lavar las semillas, rostizarlas y así usted tendrá semillas de calabaza hechas en casa.
7. Ligeramente talle el interior de la calabaza con aceite de oliva y coloque la calabaza hacia abajo en una charola para hornear cubierta con papel para hornear.
8. Colóquela en el horno y rostícela alrededor de 45 minutos hasta que usted pueda cortar fácilmente la pulpa con un tenedor.
9. Remueva del horno y deje enfriar por 10 minutos. Saque la pulpa con una cuchara ya que se podrá separar fácilmente de la piel delgadita.
10. Coloque la pulpa cocinada en una licuadora o procesador de alimentos y muele hasta que quede cremosa y suave. Dependiendo de la potencia de su licuadora esto puede llevar hasta dos minutos.
11. La pulpa puede congelarse para ser usada después, pero la pulpa hecha puré no puede ser enlatada de manera segura.

Chips de Pita Frescas:

Instrucciones:

1. Lávese las manos de manera exhaustiva con agua y jabón. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Corte la pita en pedacitos en forma de triangulo pequeñitos y póngales un capa ligera de aceite de oliva extra virgen.
3. Acómódelos de manera ordenada en una bandeja para hornear.
4. Hornee de 8-12 minutos o hasta que se encuentren ligeramente dorados.
5. Remuévalos del horno y déjelos enfriar un poco antes de servirlos.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	(42g)
Cantidad por porción	
Calorias	130
	% Daily Value*
Grasa Total 4.5g	6%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Total de Carbohidratos 18g	7%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 5g	
Vitamina D --mcg	-%
Calcio 41mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio --mg	-%

*El % del Valor Diario le indica cuanto contribuye un nutriente en una porción de alimentos al valor de una dieta diaria. El valor utilizado como consejo general de nutrición es de 2,000 calorías al día.

*Como Hacer Puré Fresco de Calabaza:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Lávese las manos exhaustivamente con agua y jabón.
3. De manera suave frote la calabaza bajo agua corriente fría.
4. Utilizando un cuchillo filoso, quítele el tallo y posteriormente rebane la calabaza a la mitad a lo ancho.
5. Utilice una cuchara, saque las semillas y remueva cualquier exceso de la carne fibrosa de la calabaza.
6. Posteriormente, usted puede lavar las semillas, rostizarlas y así usted tendrá semillas de calabaza hechas en casa.
7. Ligeramente talle el interior de la calabaza con aceite de oliva y coloque la calabaza hacia abajo en una charola para hornear cubierta con papel para hornear.
8. Colóquela en el horno y rostícela alrededor de 45 minutos hasta que usted pueda cortar fácilmente la pulpa con un tenedor.
9. Remueva del horno y deje enfriar por 10 minutos. Saque la pulpa con una cuchara ya que se podrá separar fácilmente de la piel delgadita.
10. Coloque la pulpa cocinada en una licuadora o procesador de alimentos y muele hasta que quede cremosa y suave. Dependiendo de la potencia de su licuadora esto puede llevar hasta dos minutos.
11. La pulpa puede congelarse para ser usada después, pero la pulpa hecha puré no puede ser enlatada de manera segura.

Chips de Pita Frescas:

Instrucciones:

1. Lávese las manos de manera exhaustiva con agua y jabón. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Corte la pita en pedacitos en forma de triangulo pequeñitos y póngales un capa ligera de aceite de oliva extra virgen.
3. Acómódelos de manera ordenada en una bandeja para hornear.
4. Hornee de 8-12 minutos o hasta que se encuentren ligeramente dorados.
5. Remuévalos del horno y déjelos enfriar un poco antes de servirlos.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	(42g)
Cantidad por porción	
Calorias	130
	% Daily Value*
Grasa Total 4.5g	6%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Total de Carbohidratos 18g	7%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 5g	
Vitamina D --mcg	-%
Calcio 41mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio --mg	-%

*El % del Valor Diario le indica cuanto contribuye un nutriente en una porción de alimentos al valor de una dieta diaria. El valor utilizado como consejo general de nutrición es de 2,000 calorías al día.