

CALABAZA, CALABACITA para mi PANCITA



Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
<https://fyi.extension.wisc.edu/foodwise>

Facebook
@foodwiseUWEX

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth

¡Calabazas de verano en casa!

Pizzas miniatura de calabacita aprobadas por los niños

- Rebane la calabacita en ruedas de 1/4 de pulgada y con una brocha cúbralas con aceite de oliva.
- Hornee a 400 grados Fahrenheit por 5 minutos.
- Saque la calabacita del horno y recubra con salsa y sus ingredientes favoritos de una pizza.
- Meta la calabacita de nuevo al horno y hornee hasta que esté tierna y el queso se haya derretido, en unos 10 minutos.

¡Niños en la cocina! Los niños pueden:

- Rallar la calabaza para hacer pan.
- Hacer tiras de calabaza usando un pelador de verduras.
- Decore las pizzas miniatura de calabacita.

A los niños les gusta probar la comida que ayudan a preparar. Los niños aprenden también sobre frutas y verduras cuando usan sus cinco sentidos. Pida a los niños que miren, huelan, toquen, escuchen y prueben la calabaza de verano. Es una magnífica manera de animar a su hija(o) a comer frutas y verduras.

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.



FOOD WISE
Healthy choices. Healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.