

Nombre común: Calabaza Taina

Nombre científico: *Cucurbita moschata*

Familia: *Cucurbitaceae*



La calabaza es un vegetal suculento y un alimento denso altamente nutritivo. Es baja en calorías, pero rica en vitaminas y minerales, todos estos se encuentran en sus semillas, hojas y jugos. El betacaroteno en las calabazas puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. También, ofrecer protección contra el asma y enfermedades cardíacas.

¿Qué hacer con la calabaza?

Ingrediente	Cantidad
Calabaza	2lb
Ajoporro	1
Cebolla	1
Diente de Ajo	2
Caldo de pollo Progresso	4tazas
Crema	1taza
Sal y Pimienta	Al gusto
Yogurt griego Yoplait	1/2taza

Proceso:

- Coloca la calabaza, el ajoporro, la cebolla, los ajos y el caldo en una olla grande a fuego medio y cocina por 15 minutos, o hasta que la calabaza esté suave.
- Retira del fuego y con una licuadora de mano licúa hasta obtener una crema suave y sin grumos. Agrega la crema para batir, si deseas. Prueba y salpimienta a tu gusto.
- Sirve caliente y agrégale una cucharada de yogur sin sabor.