

Cooking with Pumpkin



From coffee drinks to ice cream and everything in between, the delicious flavor of pumpkin finds its way into many a meal once autumn arrives. But, some pumpkin flavored products can be on the not-so-healthy side. Below are some ideas for healthy pumpkin recipes for both sweet and savory fall dishes.

Pumpkin nutrition

Pumpkins are a part of the squash family and offer an array of vitamins and minerals. One cup of cooked pumpkin provides just 49 calories, 12 grams of carbohydrate, and 3 grams of fiber. They're an excellent source of Vitamin A and a good source of Vitamin C.

Pumpkin recipe ideas

Most recipes will call for cooked, pureed pumpkin. You can use canned or make your own. To prepare your own cooked pumpkin you'll need to select a pie pumpkin, which is much smaller than the usual jack-o-lantern varieties.

Simply cut the pumpkin in small chunks and remove the seeds and pulp, place the pumpkin pieces in a roasting pan with $\frac{1}{4}$ inch water, cook at 300°F until tender. Scoop the flesh of the pumpkin away from the skin and blend or mash until smooth. Use in any recipe that calls for canned pumpkin. Other recipes will call for cubed fresh pumpkin for cooking in soups or to be roasted in the oven.

Easy Pumpkin Soup

6 cups low sodium
chicken broth
2, 15-oz cans 100%
pumpkin puree
1-2 tsp salt
1 onion, chopped
 $\frac{1}{2}$ tsp ground thyme
 $\frac{1}{4}$ tsp black pepper

Directions:

Sautee onion in large saucepan until golden.

Add broth, pumpkin. Mix well. Bring to a boil and simmer for 15 minutes.

Add thyme, salt and pepper. Mix.

Heat 2-3 minutes additional. Serve with toasted bread.

(Add curry or cumin for a spicier soup)

Here are a few ideas to add variety to your meals with pumpkin:

Add to chili: Add 1 15 ounce can of pumpkin puree to about twice as much chili to give it a rich sweetness that works deliciously with chili spices.

Add to Mac n Cheese: Pump up the vitamin A and fiber in your boxed mac and cheese by adding 1 cup of pumpkin puree to your sauce before you add the macaroni.

Make cookies: Combine 2 cups of oats, 1 cup of pumpkin, $\frac{1}{4}$ cup sugar, 3 tablespoons peanut butter, and 2 teaspoons cinnamon. Bake in the oven at 350 degrees for 12 minutes.

Add $\frac{1}{2}$ cup pumpkin puree to pancake batter for natural sweetness.

Quick pumpkin butter- Mix applesauce with pumpkin puree, until it's the consistency and sweetness you like. Add a dash of cinnamon and spread it on toast.

Mix into oatmeal: Tray mixing a tablespoon or more into your bowl of morning oatmeal along with some cinnamon and chopped nuts.

- Add 2 tbsp pumpkin puree (canned or homemade) to 1 package of instant plain oatmeal. Sprinkle in 1 tsp pumpkin pie spice and sweeten with 2 tsp honey.
- For a healthy pumpkin breakfast smoothie, add $\frac{1}{2}$ cup pumpkin puree, $\frac{1}{2}$ banana, $\frac{3}{4}$ cup fat-free vanilla yogurt, $\frac{1}{2}$ tsp pumpkin pie spice, $\frac{1}{4}$ tsp vanilla extract, 1 tbsp honey, and 1 cup crushed ice into a blender and blend until smooth.
- Mix $\frac{1}{2}$ cup canned pumpkin with $\frac{1}{2}$ cup fat-free plain yogurt, 1 tsp pumpkin pie spice, and 2 tbsp maple syrup. Serve with apple and pear slices for a delicious and healthy pumpkin dip.
- For a lower calorie cake, add 1 -15 oz can pureed pumpkin to 1 box of chocolate or spice cake mix. Mix well (it will be very thick) and bake at 400°F until a toothpick inserted in the center comes out clean.

Cocinar con calabaza



Desde bebidas de café hasta helados y todo lo demás, el delicioso sabor de la calabaza encuentra su camino en muchas comidas una vez que llega el otoño. Pero, algunos productos con sabor a calabaza pueden ser no tan saludables. A continuación, se presentamos algunas ideas para recetas saludables de calabaza para platos de otoño dulces y salados.

Nutrición de la calabaza

Las calabazas son parte de la familia de la calabaza (squash) y ofrecen una variedad de vitaminas y minerales. Una taza de calabaza cocida proporciona solo 49 calorías, 12 gramos de carbohidratos y 3 gramos de fibra. Son una excelente fuente de vitamina A y una buena fuente de vitamina C.

Ideas de recetas de calabaza

La mayoría de las recetas requerirán calabaza cocida y en puré. Puedes usar enlatado o hacer el tuyo propio. Para preparar su propia calabaza cocida, deberá seleccionar una calabaza (pie) que es mucho más pequeña que las variedades habituales de jack-o-lantern usadas en la época de Halloween.

Simplemente corte la calabaza en trozos pequeños y retire las semillas y la pulpa, coloque los trozos de calabaza en una sartén para asar con 1/4 de pulgada de agua, cocine a 300 ° F hasta que estén tiernos. Retire la carne de la calabaza de la piel y mezcle o triture hasta que quede suave. Úselo en cualquier receta que requiera calabaza enlatada. Otras recetas requerirán calabaza fresca en cubos para cocinar en sopas o para asar en el horno.

Sopa de calabaza fácil

6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

2, latas de 15 oz 100% puré de calabaza

1-2 cucharaditas de sal

1 cebolla, picada

1/2 cucharadita de tomillo molido

1/4 cucharadita de pimienta negra

Indicaciones:

Saltee la cebolla en una cacerola grande hasta que esté dorada.

Añadir el caldo, la calabaza. Mezclar bien. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

Agregue tomillo, sal y pimienta. Mezclar.

Calentar 2-3 minutos adicionales. Servir con pan tostado.

Aquí hay algunas ideas para agregar variedad a sus comidas con calabaza:

Agregue al chile: Agregue 1 lata de 15 onzas de puré de calabaza a aproximadamente el doble de chile para darle una rica dulzura que funciona deliciosamente con especias de chile.

Agregue a Mac n Cheese: Aumente la vitamina A y la fibra de su Mac n Cheese de caja agregando 1 taza de puré de calabaza a su salsa antes de agregar los macarrones.

Haga galletas: Combine 2 tazas de avena, 1 taza de calabaza, 1/4 taza de azúcar, 3 cucharadas de mantequilla de maní y 2 cucharaditas de canela. Hornear a 350 grados durante 12 minutos.

Agregue 1/2 taza de puré de calabaza a la masa para panqueques para obtener dulzura natural.

Mantequilla de calabaza rápida: mezcla puré de manzana con calabaza pura, hasta que tenga la consistencia y dulzura que te guste. Añadir un chorrito de canela y extenderlo sobre una tostada.

Mezclar en la avena: mezcla una cucharada o más en su tazón de avena de la mañana junto con un poco de canela y nueces picadas.

- Agregue 2 cucharadas de puré de calabaza (enlatado o casero) a 1 paquete de avena natural instantánea. Espolvoree 1 cucharadita de especias de calabaza pie y endulce con 2 cucharaditas de miel.
- Para un batido de desayuno de calabaza saludable, agregue 1/2 taza de puré de calabaza, 1/2 plátano, 3/4 taza de yogur de vainilla sin grasa, 1/2 cucharadita de especias de calabaza pie, 1/4 cucharadita de extracto de vainilla, 1 cucharada de miel y 1 taza de hielo picado en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

- Mezcle 1/2 taza de calabaza enlatada con 1/2 taza de yogur natural sin grasa, 1 cucharadita de especias para calabaza y 2 cucharadas de jarabe de arce. Sirva con rodajas de manzana y pera para una deliciosa y saludable salsa de calabaza.
- Para un pastel bajo en calorías, agregue 1 -15 oz de puré de calabaza a 1 caja de chocolate o caja pastel con especias. Mezcle bien (será muy espeso) y hornee a 400 ° F hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.