

# Calabaza

---



## *¿Sabías que...?*

Su aporte calórico es muy bajo, en torno a 32 kcal por 100 g de porción comestible. Igualmente, aporta muy pocos hidratos de carbono (5,6 g por cada 100 g comestibles). Es rica en potasio y fuente de calcio, fósforo y vitamina C y A. Su color anaranjado se debe a los carotenoides, que le confieren un alto poder antioxidante.

Además de comernos la pulpa, que es la parte carnosa, se aprovechan también sus semillas, las conocidas pipas de calabaza. Estas son fuente de vitaminas y ácidos grasos esenciales omega 3.

En producción ecológica se cultiva una gran diversidad, tanto de variedades locales como comerciales.

*¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!*

---

---

---

---

---

---

---

---