



Recetas con

SEMILLAS DE CALABAZA

Cuando era niño, muchos de nosotros disfrutábamos tallando calabazas en esta época del año. Las semillas se tiraban o se olvidaban hasta el siguiente año, cuando llegaba el momento de tallar calabazas de nuevo. Pero ahora, más personas están conscientes de los beneficios nutricionales de las semillas de calabaza y están aprovechando estas semillas saludables.

Nutritivas



Información Nutricional (USDA)

Pumpkin or Squash Seeds, Shelled, Unsalted

Nutrition Facts

Serving Size: 0.3 cup, whole pieces — 118g

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	223.5 kcal	11 %
Total Fat	19.1 g	29 %
Saturated Fat	3.3 g	17 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	7 mg	0 %
Total Carbohydrate	5.7 g	2 %
Dietary Fiber	2.5 g	10 %
Sugars	0.5 g	
Protein	11.6 g	23 %
Vitamin A	0 % • Vitamin C	1 %
Calcium	2 % • Iron	17 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Semillas de calabaza sin cáscara



Semillas de calabaza peladas



Pumpkin or Squash Seeds, Shelled, Unsalted

Nutrition Facts

Serving Size: 0.3 cup, whole pieces — 118g

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	223.5 kcal	11 %
Total Fat	19.1 g	29 %
Saturated Fat	3.3 g	17 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	7 mg	0 %
Total Carbohydrate	5.7 g	2 %
Dietary Fiber	2.5 g	10 %
Sugars	0.5 g	
Protein	11.6 g	23 %
Vitamin A	0 % • Vitamin C	1 %
Calcium	2 % • Iron	17 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Semillas de Calabaza Tradicionales

- 2 tazas de semillas de calabaza, lavadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal, más o menos al gusto
- 1/2 cucharadita de pimienta recién molida o granos de pimienta



1. Precalienta el horno a 300°F (150°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel aluminio o papel pergamino.
3. Mezcla los ingredientes y extiende en una capa sobre la bandeja.
4. Hornea durante 20 minutos, mezclando la mezcla de semillas a los 10 minutos.
5. Las semillas deben quedar doradas y crujientes. Hornea por más tiempo si es necesario.

Semillas de Calabaza Picantes

- 2 tazas de semillas de calabaza, lavadas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 4 cucharadas de mantequilla



1. Coloca las semillas en la bandeja para hornear junto con las especias y la mantequilla en un montículo.
2. Hornea en el horno precalentado a 350°F (175°C) hasta que la mantequilla se derrita, aproximadamente 1 minuto.
3. Baja la temperatura del horno a 300°F (150°C), mezcla las semillas y extiéndelas en una capa uniforme. Hornea hasta que estén crujientes, aproximadamente de 30 a 40 minutos.

Semillas de Calabaza con Azúcar y Canela

- 3 tazas de semillas de calabaza, secadas por al menos 24 horas
- 3 cucharadas de aceite de coco o mantequilla
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla puro
- 4 cucharadas de azúcar granulada*
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de sal marina



Para secar las semillas de calabaza:

Retira las semillas de las calabazas y enjuágalas bien. Extiéndelas en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada con toallas de papel. Deja reposar a temperatura ambiente durante 24 horas, cambiando las toallas de papel mojadas por toallas secas después de unas 12 horas y removiendo las semillas ocasionalmente.

Para hacer las semillas de calabaza:

1. Precalienta el horno a 325°F (165°C). Engrasa ligeramente una bandeja grande para hornear y ponla a un lado.
2. En un tazón pequeño, mezcla el azúcar, la canela y la sal. Reserva.
3. Derrite el aceite de coco o la mantequilla en un tazón grande apto para microondas o en una olla de 4 cuartos en la estufa.
4. Retira del fuego y agrega el extracto de vainilla.
5. Incorpora las semillas de calabaza hasta que estén bien cubiertas.
6. Agrega los ingredientes secos a las semillas y mezcla hasta que estén completamente cubiertas.
7. Extiende las semillas de calabaza sobre la bandeja para hornear preparada en una sola capa.
8. Hornea durante 25-35 minutos, removiendo cada 10 minutos, hasta que las semillas empiecen a dorarse.
9. Para comprobar si están listas: retira algunas semillas de la bandeja y deja enfriar en el mostrador. Si se endurecen, las semillas están listas. Si permanecen blandas, vuelve a ponerlas en el horno y revisa cada 5 minutos. Continúa horneando en intervalos de 5 minutos hasta que estén listas.
10. Una vez que las semillas estén listas, transfírelas de la bandeja caliente a otra bandeja forrada con papel pergamino para que se enfríen.

Semillas de Calabaza al Estilo Ranch

- 2 tazas de semillas de calabaza secas
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal marina
- 1 cucharadita de polvo de cebolla
- 1 cucharadita de perejil
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de eneldo
- 1/2 cucharadita de mostaza en polvo
- 1/2 cucharadita de semillas de apio
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de pimienta negra



Para secar las semillas de calabaza:

Retira las semillas de las calabazas y enjuégalas bien. Extiéndelas en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada con toallas de papel. Deja reposar a temperatura ambiente durante 24 horas, cambiando las toallas de papel húmedas por toallas secas después de unas 12 horas y removiendo las semillas ocasionalmente.

Para hacer las semillas de calabaza:

1. Precalienta el horno a 300°F (150°C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino y reserva.
2. En un tazón pequeño, mezcla los ingredientes de la mezcla de condimentos.
3. Mezcla las semillas de calabaza limpias y secadas con una toalla con el aceite de oliva. Luego, agrega la mezcla de condimentos, si la estás usando, o solo sal al gusto, asegurándote de que cada semilla quede bien cubierta.
4. Extiende las semillas de calabaza sobre la bandeja preparada en una capa uniforme. Si es necesario, utiliza una segunda bandeja para hornear.
5. Hornea en el horno precalentado durante 20-30 minutos, removiendo cada 10 minutos, o hasta que las semillas estén doradas.
6. Retira del horno y deja enfriar completamente.
7. (Las semillas de calabaza se volverán crujientes a medida que se enfrían).

Semillas de Calabaza con Chile y Limón

- 2 tazas de semillas de calabaza
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 3 cucharadas de condimento de chile y limón (como Tajín®)
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharaditas de sal
- 1 lima fresca



Para secar las semillas de calabaza:

Retira las semillas de las calabazas y enjuágalas bien. Extiéndelas en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada con toallas de papel. Deja reposar a temperatura ambiente durante 24 horas, cambiando las toallas de papel húmedas por toallas secas después de unas 12 horas y removiendo las semillas ocasionalmente.

Para hacer las semillas de calabaza:

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C). Engrasa una bandeja para hornear y reserva.
2. En un tazón, mezcla las semillas de calabaza con el aceite de oliva y todas las especias hasta que estén bien cubiertas.
3. Usa una cuchara para extender las semillas en una sola capa sobre la bandeja para hornear. Hornea durante 25 a 30 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que las semillas estén crujientes y secas.
4. Retira del horno y exprime 1/2 lima sobre las semillas. Revuelve para distribuir el jugo de lima de manera uniforme y aflojar las semillas que puedan haberse pegado a la bandeja.
5. Deja enfriar las semillas antes de servir.

ATENCIÓN
ESTOS SON PICANTES Y ADICTIVOS



Preguntas Frecuentes sobre el Tostado de Semillas de Calabaza

Pregunta:

¿Son las semillas de calabaza tostadas un bocadillo saludable?

Respuesta:

¡Sí! Son un bocadillo alto en proteínas y fibra.

Pregunta:

¿Debo secar las semillas de calabaza antes de tostarlas?

Respuesta:

¡Sí! Secar las semillas de calabaza es imprescindible para obtener un tostado crujiente que no quede blandito.

Pregunta:

¿Cómo se comen las semillas de calabaza? ¿Debo quitarles la cáscara?
¿Es como una semilla de girasol, que se pela y se come el interior, o se come la semilla completa?

Respuesta:

¡Ambas opciones son válidas! Muchas personas comen la semilla de calabaza completa, con la cáscara, especialmente cuando está tostada y sazonada. También puedes romper la cáscara y comer solo la pepita, la semilla verde interior sin la cáscara.

Pregunta:

¿Qué sabor tienen las semillas de calabaza tostadas?

Respuesta:

Las semillas de calabaza tostadas tienen un sabor muy suave, lo que las convierte en una excelente base para especias, como las que usamos en las recetas anteriores. Después de tostarlas, la textura es súper crujiente, lo que definitivamente satisface tu antojo de algo crujiente.

Tu salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!

¡Programe una visita en *persona* o *virtual* con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

Para Visitas Virtuales:



[Programar una cita](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559) 713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.