



## Panqueques de zapallo

Encuentre esta receta y más ideas para comidas de bajo costo saludables en [CelebrateYourPlate.org](https://CelebrateYourPlate.org)



Productos de estación:  
noviembre

Remolacha

Coliflor

Berza

Calabaza de invierno



Producto destacado: Zapallo

Cuándo comprarlo: otoño

Cómo elegirlo: para elegir zapallos frescos, escoja los que sean firmes y pesados

Cómo preparar: agregue zapallo cocido y fresco o zapallo en lata a productos horneados, sopas o salsas

Cómo guardar: guarde los zapallos frescos en un lugar fresco y oscuro hasta cortarlos, y luego refrigérelos

### DIETARY RESTRICTIONS

Dairy-Free (74)

Gluten-Free (61)

Vegan (47)

Vegetarian (127)

### Categorías de recetas de CYP

Las restricciones alimentarias no tienen por qué hacer que comer de manera saludable sea una tarea difícil. Use el filtro de la página de recetas de Celebrate Your Plate para encontrar recetas deliciosas y nutritivas que se adapten a su dieta.