

Calabaza al Horno con Especias

Este acompañante es perfecto para una comida otoñal o invernal. La calabaza cocinada con canela, nuez moscada y jengibre crea un plato sencillo para acompañar su plato principal favorito.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: MyPlate.gov

Ingredientes

- Aceite vegetal para cocinar en spray
- 1 calabaza bellota
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de jengibre

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400° F.
3. Cubra la bandeja para hornear con aceite vegetal en aerosol.
4. Lave la calabaza. Córtela por la mitad a lo largo. Quite las semillas. Corte la calabaza en rodajas de 1/2 pulgada.
5. Coloque la calabaza en la bandeja para hornear. Espolvoree con sal.
6. Derrita la margarina a fuego lento en una cacerola pequeña.
7. Agregue el azúcar morena, la canela, la nuez moscada y el jengibre a la cacerola.
8. Unte la mezcla de margarina sobre la calabaza.
9. Hornee durante 20 a 25 minutos, o hasta que esté tierna.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ¼ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	99
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	89 mg
Carbohidratos Totales:	15 g
Fibra Dietética:	3 g
Azúcares Totales:	10 g
Azúcar Añadida:	7 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Bandeja para hornear
- Cacerola pequeña
- Cuchara o espátula

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.46

Costo promedio/porción: \$1.86

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Calabaza Bellota

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Las sobras son geniales en tazones o revueltos.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.