

Calabaza y Orzo

Úselo como acompañante o agréguelo a una pasta para hacerlo un favorito familiar que hasta a los niños les gustara.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación/cocción: aproximadamente 1 hora

Fuente: Cookingmatters.org

Ingredientes

- 1 calabaza de invierno grande como calabaza de nuez o calabaza bellota
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- Una pizca de pimienta de cayena molida
- 3/4 taza de pasta orzo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de romero fresco opcional
- 1 taza de queso parmesano rallado opcional

Direcciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Enjuague y corte la calabaza por la mitad. Retire las semillas.
3. Si usa romero fresco, enjuague y pique ahora.
4. Rocíe 1 cucharadita de jarabe de arce sobre el lado cortado de cada mitad de calabaza.
5. Espolvoree cada uno con hojuelas de pimiento rojo y cayena molida. Si usa romero, agréguelo ahora.
6. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio y coloque las mitades de calabaza en la bandeja para hornear.
7. Ase hasta que la calabaza esté tierna y se pueda perforar fácilmente con un tenedor, aprox. de 30 a 35 minutos.
8. Retirar del horno. Mantenga la calabaza flojamente cubierta con papel de aluminio.
9. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
10. Escorra la pasta en un colador.
11. Transfiera a un tazón mediano. Agregue mantequilla, sal y pimienta.
12. Revuelva para cubrir bien.
13. Corte cada mitad de calabaza en tercios y quítele la piel.
14. Sirva un trozo de calabaza sobre cada porción de pasta.
15. Si usa queso parmesano rallado, espolvoree sobre la calabaza y el orzo al servir.



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza de orzo y 1 trozo de calabaza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	170
Grasa total:	2.5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	200 mg
Carbohidratos totales:	33 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	4 g

Utensilios Necesarios

- Papel de aluminio
- Bandeja para hornear
- Colador
- Tabla de cortar
- Olla ancha
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.52

Costo promedio/porción: \$0.81

La receta rinde: 3 tazas

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



Añadir 1 al carrito
Jarabe de Arce



Añadir 1 al carrito
Pasta Orzo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Preparación

- Enjuague la calabaza con agua corriente antes de pelarla o cortarla. Una vez cortado, envuélvalo bien en una envoltura de plástico o séllelo en una bolsa; guárdelo en el refrigerador hasta por 1 semana.

Consejos de Almacenamiento: Calabaza

- Guarde la calabaza entera en un lugar fresco, oscuro y seco. Si no se cortan, algunas variedades pueden durar hasta 3 meses.
- Puede congelar la calabaza cocinada para usarla más tarde en platos principales, sopas, chili o productos horneados.
- Empaque cantidades del tamaño de una comida en bolsas o recipientes para congelar.
- Usar dentro de 1 año.