

# Sonrisas de Calabaza Delicata Asadas

¡Esta receta es muy sencilla y a usted y a su familia les encantará el sabor de esta dulce calabaza! La calabaza es una excelente fuente de vitamina A y también aporta muchos minerales.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: [fingerlakeseatmartnewyork.org](http://fingerlakeseatmartnewyork.org)  
recetas, sonrisas de calabaza delicata asada



**Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!**

## Ingredientes

- 3 calabazas delicata aproximadamente 10/12 onzas por cada calabaza
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 ½ cucharada de azúcar morena
- Spray de cocina para la sartén

## Pasos

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Cubra una bandeja para hornear grande con spray de cocina.
3. Corte los extremos de la calabaza. Colóquelas sobre un extremo plano y córtelas por la mitad a lo largo. Remueva las semillas y la pulpa fibrosa con una cuchara de metal. Coloque las mitades de calabaza con el lado cortado hacia abajo sobre la tabla de cortar y córtelas en rodajas de 1/2 pulgada ("sonrisas").
4. Coloque las calabazas en la bandeja preparada. Unte la calabaza con aceite vegetal y rocíe la azúcar morena, tratando de distribuir estos ingredientes lo más uniformemente posible sobre la calabaza.
5. Colóquelos en el horno y hornéelos hasta que la azúcar morena se haya derretido y las sonrisas estén doradas. Esto debería llevar unos 20 minutos en el horno.



## Información Nutricional

| Tamaño de la porción: 1/2 taza |          |
|--------------------------------|----------|
| Nutrientes                     | Cantidad |
| Calorías:                      | 74       |
| Grasa total:                   | 2.35 g   |
| Grasa saturada:                | 0.37 g   |
| Colesterol:                    | 0 mg     |
| Sodio:                         | 5.90 mg  |
| Carbohidratos totales:         | 13.79 g  |
| Fibra dietética:               | 1.91 g   |
| Azúcares totales:              | 3.9 g    |
| Azúcar añadida:                | 0 g      |
| Proteína                       | 1.21 g   |

## Utensilios Necesarios

- Spray de cocina
- Cuchillo afilado y tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Cuchara de metal
- Bandeja para hornear grande
- Cepillo para untar o parte posterior de la cuchara



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.31

Costo promedio/porción: \$1.77

**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 3 al carrito  
Calabaza Delicata (12 oz en promedio)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Manejo de Alimentos: Calabaza Delicata

- La calabaza delicata es otro tipo de calabaza de invierno. Suele estar disponible todo el año, pero puede costar menos y tener mejor sabor en otoño e invierno.
- Elija calabazas que sean firmes y pesadas para su tamaño y que tengan la piel opaca. Evite las calabazas que tengan partes blandas o la piel rota.
- Guarde la calabaza entera en un lugar fresco, oscuro y seco. Si no se corta, algunas variedades pueden durar hasta por 3 meses.
- Enjuague la calabaza con agua corriente antes de pelarla o cortarla. Una vez cortada, envuélvala bien y guárdela en el refrigerador hasta por 1 semana.
- Congele la calabaza cocida para usarla más adelante. Empaque cantidades del tamaño de la receta en recipientes herméticos y úsela dentro de 1 año.
- La calabaza de invierno enlatada está disponible todo el año y puede ser la mejor compra si solo necesitas una pequeña cantidad. Algunas calabazas están disponibles congeladas.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.