

RECETAS

Plato de calabaza y manzana hecho al horno



Ingredientes (6 porciones)

- 2 ½ tazas de calabaza de invierno (como el tipo acorn, butternut o hubbard), lavadas, peladas y cortadas en trozos de ¼ de pulgada
- 1 ½ taza de manzanas (como el tipo Macintosh, Granny Smith o Rome), lavadas, sin corazón y cortadas en trozos de ¼ de pulgada
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela

Información nutricional por porción

40 calorías, 0 gr de grasa, 1 gr de proteína, 11 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra, 0 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Ponga de manera alterna capas de calabaza y manzanas en una cazuela de 8 x 8 pulgadas; que la última capa sea de manzanas.
3. Eche un poco de especias sobre la capa superior.
4. Cubra con papel de aluminio.
5. Cocine al horno a 350 grados Fahrenheit de 45 a 60 minutos o hasta que la calabaza esté blanda.

LA CALABAZA

Cómo escoger: escoja una calabaza que sea pesada para su tamaño. No escoja calabazas con partes blandas o magulladas.

Cómo conservar: guarde en el refrigerador o en un lugar fresco y oscuro. La calabaza butternut se puede guardar por un máximo de un mes. La calabaza buttercup o acorn se puede guardar por un máximo de 3 meses.

¿Cuánto? 1 libra = 1 taza de puré de calabaza cocida