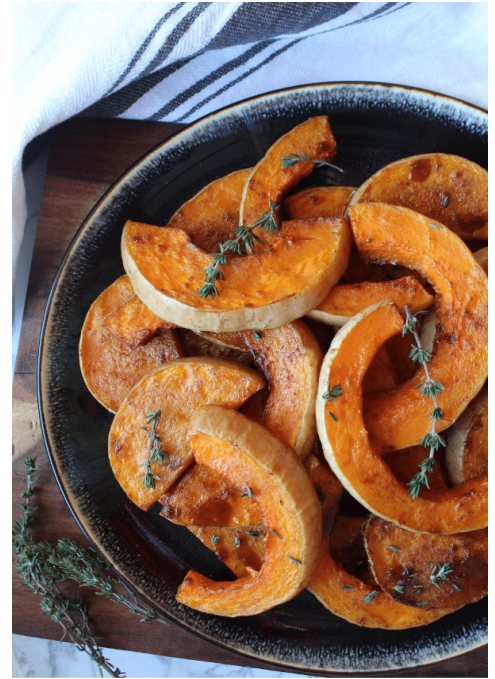


Calabaza Moscada al Horno

8 porciones

- 1 calabaza moscada (o bellota), lavada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de jengibre
- 2 cucharadas de aceite vegetal

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Frote los vegetales con un cepillo para verduras limpio con agua corriente.
3. Precaliente el horno a 400 grados. Cubra la bandeja para hornear con papel aluminio y cubra el papel aluminio con aceite vegetal en aerosol.
4. Corte la calabaza por la mitad a lo largo.
5. Saque las semillas y las hebras. Corte en rodajas de ½ pulgada de grosor.
6. Coloque la calabaza en un tazón. Rocíe la calabaza con el aceite. Agregue el azúcar morena, la canela y el jengibre y revuelva para cubrir uniformemente.
7. Coloque la calabaza en una bandeja para hornear.
8. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que estén tiernos.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por ½ de la porción: Calorías 140, Grasa total 7g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg, Carbohidratos totales 21g, Fibra 3g, Azúcares totales 9g, incluye 7g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 8%.