

# Calabaza Moscada al Horno



**EXTENSION**

Health & Wellbeing

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



## Ingredientes

- 1 calabaza moscada (o bellota), lavada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de jengibre
- 2 cucharadas de aceite vegetal

## Instrucciones

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 °F. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio y cubra el papel de 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 porción (1/2 taza):** Calorías 140, Grasas totales 7 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg, Carbohidratos totales 21 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 9 g (incluye 7 g de azúcares añadidos), Proteínas 1 g, Vitamina D 0 %, Calcio 6 %, Hierro 6 %, Potasio 8 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026