

Calabaza Moscada al Horno

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

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%.

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 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Calabaza Moscada al Horno

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

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%.

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 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu