

Calabaza de verano a la parilla

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 4 calabazas de verano medianas
- 2 cucharadas aceite de oliva o canola
- 2 dientes de ajo, picados*
- Sal y pimienta, al gusto

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a fuego medio.
2. Quite los extremos. Corte en rebanadas de 1/2 pulgada a lo largo.
3. Caliente el aceite en un sartén pequeña. Añada el ajo y cocine hasta que el ajo empiece a chisporrotear y se ponga fragante. Unte el aceite con ajo en la calabaza y sazone con sal y pimienta.
4. Ase la calabaza a la parilla por 5-10 minutos per cada lado, o hasta que estén tiernas. Unte con aceite adicional si es necesario para evitar que se pegue o se quemé.
5. Sirve con una pizca de queso o hierbas si desea.

*Sustituciones

2 dientes de ajo → 1/4 cucharadita ajo en polvo

Notas:

- No tiene una parilla? Puede hacer esta receta a la cocina en un sartén grande o una plancha.
- Si está usando ajo en polvo, no necesita caliente el aceite a la cocina. Simplemente añada ajo en polvo en el aceite.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta (3/4 taza)

Calorías	136
Grasa Total	12 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	399 mg
Carbohidratos	7 g
Fibra	2 g
Azúcares	6 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Sara Stephan a través de All Recipes