

# Ensalada de calabaza rostizada, espinaca y feta

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 25 minutos

## INGREDIENTES

- 1 calabaza (alrededor 1-2 libras), cortada en cubos
- 4 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- 1 cucharada miel
- 1/4 taza piñones (opcional)
- 5 onzas hojas de brotes de espinaca (alrededor 4 puñadas)
- 2 onzas feta desmenuzado
- Sal y pimienta al gusto

## PREPERACIÓN

1. Precalienta el horno a 450°F.
2. Mezcla la calabaza en cubos en 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Espárcelo en una bandeja para el horno y cocina en el horno por 20 minutos. Retira del horno, voltea y cocina por 7-10 minutos hasta que esté dorado. Deja enfriar.
3. Combina 2 1/2 cucharadas de aceite de oliva, vinagre balsámico, miel, sal y pimienta. Agita en un frasco para el aliño.
4. Si estás usando piñones, tuéstalos en una sartén seca a medio fuego hasta que estén ligeramente dorados.
5. Añade espinaca, calabaza, feta y piñones en un bol grande. Mezcla con el aliño para combinar.
6. Transfiérela a platos para servir, cúbreala con más feta si deseas y sirve.



### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

<b>Calorías</b>	<b>264</b>
<b>Grasa total</b>	<b>21 g</b>
Grasa saturada	5.1 g
<b>Colesterol</b>	<b>19 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>514 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>16 g</b>
Fibra	2.8 g
Azúcares	9.7 g
<b>Proteína</b>	<b>6.3 g</b>

Fuente de receta: Recipe Tin Eats