

Manzanas y calabaza al horno

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas calabaza bellota picada en cuadritos
- 2 tazas manzanas, picadas en cuadritos
- 1 cucharada aceite para cocinar
- ½ cucharadita canela molida
- ½ cucharadita sal

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 425° F
2. Pele la calabaza, quite las semillas y córtela en cubitos pequeños.
3. Corte las manzanas por la mitad. Quite el corazón y córtelas en cubitos pequeños.
4. Pon la calabaza y las manzanas en un tazón. Agregue el aceite, la canela, la sal y el azúcar (opcional). Mezcle para cubrir las uniformemente.
5. Vierte la mezcla sobre un recipiente para hornear.
6. Hornee por 20-30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.



Información Nutricional

Porción: 3/4 taza

Calorías	110
Grasa total	3.5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos	20 g
Fibra	3 g
Azúcar	Varia
Proteína	1 g

Notas:

- Haga huecos a la calabaza y cocine en el microondas para que sea más fácil cortarla y pelarla.
- Agregue sus nueces favoritas para más crujido y proteína.

Fuente de receta: Food Hero