

Nachos de calabaza rostizada

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 40 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 4 tazas calabaza cortada en cubos (alrededor 1 libra)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 paquete chips de tortilla de maíz
- 1 (15 onzas) lata frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 (16 onzas) frasco de salsa
- 3 tazas mezcla de queso mexicano, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza cilantro, picado (guarnición opcional)

PREPERACIÓN

1. Precalienta el horno a 400°F. Coloca la calabaza en cubos en una bandeja de horno engrasada. Échale aceite, esparce sal y pimienta y mezcla para cubrir.
2. Rostiza hasta que esté blando, 25-30 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. Reduce la temperatura del horno a 350° F. En una bandeja de horno engrasada, haz capas con la mitad de los totopos, frijoles, calabaza, salsa y queso. Repite las capas.
4. Cocina hasta que el queso esté derretido, 8-10 minutos.
5. Añade cualquier guarnición deseada y sirve.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	347
Grasa total	18 g
Grasa saturada	6 g
Colesterol	25 mg
Sodio	559 mg
Carbohidratos	36 g
Fibra	4 g
Azúcares	3 g
Proteína	10 g

Fuente de receta: Taste of Home