

# Calabaza de invierno rostizado



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 5

**Prep:** 15 minutos | **Cocinar:** 50-60 minutos

## INGREDIENTES

- 2.5 libras de calabaza bellota o calabaza butternut, a la mitad
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Toma la calabaza, recorta los extremos, córtala por la mitad a lo largo y retira las semillas.
3. Coloca las mitades de calabaza en bandejas para hornear con papel pergamino y, rocíe ligeramente con aceite vegetal. Sazona con sal.
4. Hornee durante 50-60 minutos hasta que estén doradas y tiernas.



### Información Nutricional

Porción: 1/5 de receta

<b>Calorías</b>	<b>177</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	0.9 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>242 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>33 g</b>
Fibra	10 g
Azúcares	9 g
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>

Fuente de receta: lenoxhill.org