

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

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

Fuente de receta: lenoxhill.org