

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	4 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	10
Sodio	40 mg
Total de Carbohidrato	34 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Calabacín Glaseado con Naranja

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

3 calabazas de invierno (tipo "acorn squash")

2 cucharadas jugo de naranja

1/4 taza miel

2 cucharadas mantequilla o margarina

1/8 cucharadita nuez moscada

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Corte los calabazas por mitad. Quíteles las semillas y coloque las mitades en un molde para hornear no muy profundo.
3. Combine el jugo de naranja y la miel. Mezcle bien. Coloque un poco de la mezcla jugo de naranja/miel en las cavidades de cada mitad de calabaza.
4. Agregue 1 cucharada de margarina a cada mitad de calabaza, Espolvorée con nuez moscada, si se desea.
5. Cubra el molde con papel aluminio para retener el vapor y agilizar la coción.
6. Hornee durante 30 minutos. Saque el papel aluminio y continúe horneando 30 minutos más, o hasta que el calabaza esté suave.

Origen: University of Wyoming, Cooperative Extension, Cent\$ible Nutrition Cook Book, p. FV-37