

Calabaza Asada

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 a 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 taza de migas de pan
- 1 calabaza o un calabacín de invierno sin semillas, cortado en trozos de 1/2 pulgada

Preparación:

1. Caliente el horno a 400° Fahrenheit.
2. Mezcle las migas de pan, la sal, la pimienta y el ajo. En un recipiente grande, combine el aceite y la calabaza. Mueva el recipiente para que la calabaza quede cubierta de aceite. Ruede o revuelva los pedazos de calabaza en las migas de pan sazonadas.
3. Ponga en una bandeja con borde y hornee hasta que estén blandas, más o menos por 30 minutos, dependiendo del tamaño de los pedazos de calabaza.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (100g)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
Calories 110	Calories from Fat 70		
% Daily Value*			
Total Fat 7g	11%		
Saturated Fat 1g	5%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 200mg	8%		
Total Carbohydrate 10g	3%		
Dietary Fiber 1g	4%		
Sugars 1g			
Protein 2g			
Vitamin A 130%	Vitamin C 15%		
Calcium 2%	Iron 6%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**9 porciones de 1/2 taza
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>