

RECETAS

Puré de calabaza de invierno



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 1 taza de calabaza de invierno tipo butternut (pelada, sin semillas, cortada en trozos pequeños)
- 1 cucharada de margarina
- 1 ½ cucharadita de azúcar moreno o azúcar refinado (blanco)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Para un complemento saludable: después de mezclar, agregue unas cucharaditas de nueces tostadas.

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave y cocine al horno o hierva la calabaza hasta que esté suave. Aplástela con un tenedor.
3. Mezcle con la margarina, el azúcar y la sal. Agregue el jugo de naranja, una cucharada a la vez, hasta que la calabaza tenga la consistencia que desee.

Información nutricional por porción

98 calorías, 5.7 gr de grasa, 1.2 gr de grasa saturada, .7 gr de proteína, 12 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra, 359 mg de sodio

LA CALABAZA DE INVIERNO (TIPO BUTTERNUT)

Cómo escoger: Escoja una calabaza que sea pesada para su tamaño. No escoja calabazas con partes blandas o magulladas.

Cómo conservar: guarde la calabaza en el refrigerador o en un lugar fresco y oscuro. Guarde la calabaza tipo butternut por un máximo de un mes y la calabaza tipo buttercup y acorn por un máximo de 3 meses.

¿Cuánto? 1 libra = 1 taza de puré de calabaza cocida.