

Calabaza de Butternut Asadas con Maple

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 calabaza de butternut mediano

2 cda de aceite de oliva

2 cda de miel de maple

¼ cda de sal

½ cda de canela

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Pele la calabaza con un pelador de papas.
4. Corte la calabaza por la mitad y saque las semillas.
5. Corte cada mitad en pedazos de una pulgada.
6. Coloque la calabaza, aceite de oliva, miel de maple, sal, y canela en un tazón grande.
7. Mezcle bien y coloque la calabaza en una bandeja para hornear.
8. Hornee por 20 a 25 minutos hasta que la calabaza esta tierna y ligeramente dorada.
9. ¡Disfrute!

Para darle mas picante: Agruegue ½ cdta de pimienta de cayena o de hojuelas de chile rojo triturado.



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (113g)

Cantidad por Ración

Calorías **130**

%Valor Diario*

Grasa Total 7 g **9%**

Grasa Saturada 1 g **5%**

Grasa Trans 0 g

Coolesterol 0 mg **0%**

Sodio 160 mg **7%**

Carbohidrato Total 18 g **7%**

Fibra Dietética 2 g **7%**

Azúcares Totales 6 g

Incluye 4g de Azúcares Añadidos **8%**

Proteína 1 g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 50mg **4%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 337mg **8%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 3.3

Maple Roasted Butternut Squash

Recipe Type: Side dish

Serves: 4

Prep Time: 15 minutes

Cooking Time: 25 minutes

C means cup **T** means tablespoon **t** means teaspoon **oz** means ounce

What you need:

- 1 medium butternut squash
- 2 T olive oil
- 2 T pancake syrup
- ¼ t salt
- ½ t cinnamon



This is a picture of 1 serving.

What to do:

1. Wash your hands.
2. Preheat oven to 400°F.
3. Peel the squash with a potato peeler.
4. Cut the squash in half and scoop out the seeds with a spoon.
5. Cut each half into 1 inch pieces.
6. Put the butternut squash, olive oil, pancake syrup, salt and cinnamon into a large bowl.
7. Mix well and place the butternut squash on a baking sheet.
8. Cook for about 20–25 minutes until the squash is soft and lightly browned.
9. Enjoy!

To spice it up: Add ½ t cayenne pepper or red pepper flakes.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/2 Cup (113g)

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 18g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 6g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 337mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

FK= 3.3