

Guiso de Calabaza de Butternut

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 2 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada
- ¼ cdta de sal
- ½ cdta pimienta negra molida
- 1 calabaza de butternut mediana
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 lata (15.5 oz) de tomates picados
- 1 lata (15.5 oz) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 cdta de canela molida
- 1 cdta de comino molido
- 2 tz de arroz de su preferencia, cocinado o pan
- ½ cda de pimienta de cayena (opcional)

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Pele la calabaza con un pelador de papas.
3. Corte la calabaza por la mitad y quite las semillas con una cuchara. Despues corte cada mitad en pedazos de 1 pulgada.
4. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
5. Coloque la cebolla, sal, y pimienta en una olla, Cocine por 6 a 8 minutos o hasta que esten tiernas.
6. Agregue la calabaza, pimiento verde, tomates, garbanzos, canela y comino a la olla.
7. Cubra la olla y cocine por 25 a 30 minutos o hasta que la calabaza este tierna.
8. Sirva sobre el arroz y ¡disfrute!

Para darle mas picante: agregue ½ cda de pimienta de cayena.



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Trigo

Datos de Nutrición	
6 raciones por envase	
Tamaño por ración	2 tazas (294g)
Cantidad por Ración	
Calorías	220
%Valor Diario*	
Grasa Total 6 g	8%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 310 mg	13%
Carbohidrato Total 37 g	13%
Fibra Dietética 6 g	21%
Azúcares Totales 7 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 6 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 55mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 540mg	10%
* 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= 4.7

Butternut Squash Stew

Recipe Type: Entree

Serves: 6

Prep Time: 5 minutes

Cooking Time: 40 minutes

C means cup

T means tablespoon

t means teaspoon

oz means ounce

What you need:

2 T olive oil

1 large onion, chopped

¼ t salt

½ t ground black pepper

1 medium butternut squash

1 small green pepper

1–15.5 oz can dice tomatoes

1–15.5 oz can chickpeas, drained and rinsed

1 t ground cinnamon

1 t ground cumin

2 C rice of choice, cooked or bread

½ t cayenne pepper (optional)



This is a picture of 1 serving.

What to do:

1. Wash your hands.
2. Peel the squash with potato peeler.
3. Cut the squash in half and scoop out the seeds with a spoon. Then cut each half into 1–inch pieces.
4. Heat the oil in a large pot over medium heat.
5. Put the onion, salt, and pepper into a pot. Cook for 6–8 minutes or until soft.
6. Add the squash, green pepper, tomatoes, chickpeas, cinnamon, and cumin to the pot.
7. Cover the pot and cook for 25–30 minutes or until the squash is soft.
8. Serve over rice and enjoy!

To spice it up: add ½ t cayenne pepper.

Contains Wheat

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 2 Cups (294g)

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 55mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 540mg 10%

*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= 3.0