



Calabaza de Invierno Horneada

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de enfriamiento: 35 minutos

Costo por porción: \$0.56

Lo que necesita:

Utensilios:

- Sartén
- Cuchillo y tabla para cortar
- Cuchara para mezclar
- Molde para hornear de cuarto de galón
- Tazas y cucharas para medir

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla, picada
- 1 cucharada de margarina
- 3 tazas de calabaza de invierno, cocida y machacada (zapallo Americano, bellota, espagueti)
- ½ taza de queso mozzarella semi-descremado
- ¼ cucharadita de pimienta

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Caliente el horno a 400°F.
3. Sofría las cebollas en la margarina hasta que estén tiernas.
4. Combine todos los ingredientes. Ponga en una cacerola de un cuarto.
5. Ponga al horno durante 35 a 45 minutos sin cubrir.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 80	Calorías de grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa total 4g	6%
Grasa saturada 1.5g	8%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 75mg	3%
Total de carbohidratos 11g	4%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 4g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 110%	Vitamina C 20%
Calcio 10%	Hierro 2%