

Calabaza Butternut Rostizada

Para 4 porciones de ¾ taza cada una

- 2 libras de calabaza butternut
- 1 cdta. de aceite vegetal
- 1 cdta. de tomillo (thyme)
- 1 cdta. de salvia (sage)
- 1 cdta. de sal

Aceite en aerosol para cocinar

Precalente el horno a 425 F. Pele le calabaza con un pelador de vegetales y córtela por la mitad Longitudinalmente. Remueva las semillas y corte la calabaza en cubitos.

En un tazón, revuelva la calabaza con el aceite y el aderezo hasta que esté bien cubierta. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas y distribuya los cubitos de calabaza en una sola capa. Hornee la calabaza por 45 minutos o hasta que esté blanda.

Sirva caliente.

Fuente: *Red para una California Saludable*, 2008.



Calabaza Butternut Rostizada

Para 4 porciones de ¾ taza cada una

- 2 libras de calabaza butternut
- 1 cdta. de aceite vegetal
- 1 cdta. de tomillo (thyme)
- 1 cdta. de salvia (sage)
- 1 cdta. de sal

Aceite en aerosol para cocinar

Precalente el horno a 425 F. Pele le calabaza con un pelador de vegetales y córtela por la mitad Longitudinalmente. Remueva las semillas y corte la calabaza en cubitos.

En un tazón, revuelva la calabaza con el aceite y el aderezo hasta que esté bien cubierta. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas y distribuya los cubitos de calabaza en una sola capa. Hornee la calabaza por 45 minutos o hasta que esté blanda.

Sirva caliente.

Fuente: *Red para una California Saludable*, 2008.



Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Calabaza Butternut Rostizada

Para 4 porciones de ¾ taza cada una

- 2 libras de calabaza butternut
- 1 cdta. de aceite vegetal
- 1 cdta. de tomillo (thyme)
- 1 cdta. de salvia (sage)
- 1 cdta. de sal

Aceite en aerosol para cocinar

Precalente el horno a 425 F. Pele le calabaza con un pelador de vegetales y córtela por la mitad Longitudinalmente. Remueva las semillas y corte la calabaza en cubitos.

En un tazón, revuelva la calabaza con el aceite y el aderezo hasta que esté bien cubierta. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas y distribuya los cubitos de calabaza en una sola capa. Hornee la calabaza por 45 minutos o hasta que esté blanda.

Sirva caliente.

Fuente: *Red para una California Saludable*, 2008.



Calabaza Butternut Rostizada

Para 4 porciones de ¾ taza cada una

- 2 libras de calabaza butternut
- 1 cdta. de aceite vegetal
- 1 cdta. de tomillo (thyme)
- 1 cdta. de salvia (sage)
- 1 cdta. de sal

Aceite en aerosol para cocinar

Precalente el horno a 425 F. Pele le calabaza con un pelador de vegetales y córtela por la mitad Longitudinalmente. Remueva las semillas y corte la calabaza en cubitos.

En un tazón, revuelva la calabaza con el aceite y el aderezo hasta que esté bien cubierta. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas y distribuya los cubitos de calabaza en una sola capa. Hornee la calabaza por 45 minutos o hasta que esté blanda.

Sirva caliente.

Fuente: *Red para una California Saludable*, 2008.



Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.

