

Calabaza Cucurbita Moschata



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9" Small Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Guía de Recetas Saladmaster® para una Cocina Saludable y Nutritiva

Agregar un Comentario

1 calabaza cucurbita moschata
grande, 2 libras (907 g)

½ cucharadita de
mantequilla normal o vegana

(5
g)

¼ cucharadita de
nuez moscada

(1.25
g)

¼ cucharadita de
canela

(1.25
g)

Preparación :

1. Corta la calabaza a lo largo y quita las semillas.
2. Ralla la calabaza con el Cono #1 (no ralles la piel). Pon en la sartén, tapa y cocina a fuego medio-bajo hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego a bajo y cocina 15 minutos. Añade la mantequilla, la nuez moscada y la canela y remueve para mezclar. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 116
Grasa Total: 2g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 3mg
Sodio: 9mg
Carbohidratos: 27g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 2g
