

## Calabaza de Invierno con Salsa de Naranja y Jengibre



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

Mega Skillet Limited Edition  
Saladmaster Food Processor  
1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Saludables y Coach Certificada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Las notas brillantes de la naranja, el jengibre y las avellanas tostadas hacen de la calabaza de invierno un acompañamiento perfecto para el pavo o el pollo asado. Como plato principal, acompaña de arroz y una ensalada fresca.

Visita la sección **Sartén Mega Edición Limitada** para ver más [recetas](#).

2 calabazas de invierno, lavadas y cortadas en rodajas de 8  
½ pulgadas (sin semillas)

350 ml  
de caldo de verduras bajo en sodio

(1½  
taza)

Sal y pimienta al gusto  
3 g

de canela molida  
(1

cucharadita)  
240 ml

de jugo de naranja (o zumo recién exprimido de 2 naranjas)  
(1

taza)

Ralladura de 1 naranja, con Cono #1 (ralla sólo la parte de color  
naranja, no la blanca)

1 g

de jengibre fresco rallado  
(½

cucharadita)  
5 g

de polvo de arrurruz (o almidón de maíz)  
(2

cucharaditas)

6 g  
de sal  
(1  
cucharadita)  
21 a 42 g  
de jarabe de arce o miel  
(1 - 2  
cucharadas)  
58 g  
de avellanas tostadas y picadas  
(1/2  
taza)

#### Preparación :

1. Pon las rodajas de calabaza superpuestas formando un círculo en la Sartén Mega.
2. Vierte el caldo sobre la calabaza, sazona con pimienta molida, un pellizco de sal y canela.
3. Tapa la sartén y sube la temperatura. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja la temperatura y cocina durante 15 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
4. Mientras tanto, en el cazo pon el zumo y la ralladura de naranja, el jengibre, arrurruz, sal y jarabe de arce y remueve para mezclar. Tapa el cazo y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja la temperatura. Destapa y remueve la salsa, que debería estar espesa. Si no es así, cocina destapado durante unos minutos con el fuego bajo. Prueba la salsa y añade sal y pimienta si es necesario.
5. Cuando la calabaza esté tierna, destapa y vierte la salsa por encima. Decora con las avellanas tostadas y sirve caliente.

#### Consejos:

- Sustituye las avellanas por almendras o nueces.
- Sustituye la calabaza de invierno por otro tipo de calabaza o calabacín.

#### Información nutricional por ración

|                               |
|-------------------------------|
| <b>Calorías:</b> 123          |
| <b>Grasa Total:</b> 5g        |
| <b>Grasa</b> 0g               |
| <b>Saturada:</b>              |
| <b>Colesterol:</b> 0mg        |
| <b>Sodio:</b> 357mg           |
| <b>Carbohidratos:</b> 21g     |
| <b>Fibra</b> 3g               |
| <b>Dietética:</b>             |
| <b>Azúcar:</b> 6g             |
| <b>Proteína:</b> 2g           |
| Análisis basado en 8 raciones |