

Florentino de Calabaza



Sirve:

8 raciones

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet
large mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef personal del Presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Bajo en grasas, bajo en sodio y cero colesterol, son algunas de los beneficios de esta deliciosa guarnición. Fácil y fresca, mezcla arándanos desecados con la calabaza para crear un delicioso cosquilleo en tu boca.

1 calabaza almizclera mediana, pelada y cortada en dados de 1-cm (900 gramos)
1/4 cucharadita de canela (1.25 mL)
1/4 cucharadita de clavo molido (1.25 mL)
1/4 cucharadita de salvia (1.25 mL)
15 gramos de miel (1 cucharada)
7.5 mililitros de vinagre balsámico (1/2 cucharada)
23 gramos de espinaca fresca (3/4 taza)
58 gramos de cebolla roja, en juliana

(½
taza)

Preparación :

1. Pela la calabaza y córtala en dados de aproximadamente 1-cm.
2. Precalienta la sartén eléctrica a 175°C/350°F. Coloca la calabaza cortada en la sartén y tapa. Deja cocinar hasta que esté un poco al dente, aproximadamente unos 6 - 8 minutos.
3. Añade la canela, el clavo, la salvia, la miel y el vinagre balsámico y remueve bien. Sofríe con la tapa media cerrada para dejar que se caramelicé la calabaza, unos 2 - 3 minutos. Retira la calabaza a un bol grande.
4. Reprograma la sartén a 120°C/250°F y saltea la cebolla y ajo picado hasta llegar al punto de ligera translucidez. Coloca la espinaca en la sartén y remueve. Saltea hasta que la espinaca este caliente, aproximadamente 1 minuto.
5. Coloca la espinaca en el bol con la calabaza y remueve bien.
6. Adorna con arándanos desecados y las nueces pecán. Sirve ligeramente caliente.

Consejos:

- Esta receta complementa perfectamente cualquier plato de pollo o cerdo.

Información nutricional por ración

Calorías: 196
Grasa Total: 6g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 5mg
Carbohidratos: 37g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 1g
El análisis nutricional incluye los adornos