

RECETAS

# Puré de calabaza de invierno



## Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 1 taza de calabaza de invierno tipo butternut (pelada, sin semillas, cortada en trozos pequeños)
- 1 cucharada de margarina
- 1 ½ cucharadita de azúcar moreno o azúcar refinado (blanco)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de naranja

**Para un complemento saludable:** después de mezclar, agregue unas cucharaditas de nueces tostadas.

## Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave y cocine al horno o hierva la calabaza hasta que esté suave. Aplástela con un tenedor.
3. Mezcle con la margarina, el azúcar y la sal. Agregue el jugo de naranja, una cucharada a la vez, hasta que la calabaza tenga la consistencia que desee.

---

## Información nutricional por porción

98 calorías, 5.7 gr de grasa, 1.2 gr de grasa saturada, .7 gr de proteína, 12 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra, 359 mg de sodio

## LA CALABAZA DE INVIERNO (TIPO BUTTERNUT)

**Cómo escoger:** Escoja una calabaza que sea pesada para su tamaño. No escoja calabazas con partes blandas o magulladas.

**Cómo conservar:** guarde la calabaza en el refrigerador o en un lugar fresco y oscuro. Guarde la calabaza tipo butternut por un máximo de un mes y la calabaza tipo buttercup y acorn por un máximo de 3 meses.

**¿Cuánto?** 1 libra = 1 taza de puré de calabaza cocida.