

Receta de Vegetales

La Olla de Cocción Lenta

Calabaza de Bellota



| Ingredientes: | Costo Aprox.* |
|---|---------------|
| 2 calabazas de bellota, lavadas, partidas por la mitad, sin las semillas y la membrana. | \$3.98 |
| 4 cucharadas de mantequilla fundida | \$.37 |
| 4 cucharadas de azúcar morena | \$.25 |
| 2 cucharadas de jugo de naranja | \$.25 |
| ½ cucharadita de sal | \$.25** |
| Total: | \$5.10 |

de raciones: 4. **Costo por ración: \$1.27**

*Basado en los precios que se encuentra en el sitio Web de Peapod.

**Condimentos y especias son calculados como 25 centavos cada vez que estén usados.

Direcciones: Pon las calabazas bellotas en la olla de cocción lenta. En un b6l pequeño, mezcle la mantequilla, az6car morena, jugo de naranja y sal. Pon la mezcla de una manera uniformemente dentro del centro de las calabazas. Agregue 4 cucharadas de agua dentro de la olla de cocción lenta. Cubra y cocine a una temperatura baja durante 5 a 6 horas o a una temperatura alta durante 3 horas. Corte las calabazas en dos otra vez y sierva.

Información Nutricional por ración

| Calorías | 244 |
|----------------------|-------------|
| Grasa Total | 12 g |
| Grasa Saturada | 7 g |
| % de total diario | 32 % |
| Carbohidratos | 37 g |
| Proteínas | 2 g |
| Fibra | 3 g |

| | % de total diario |
|----------------------|--|
| Vit A | 20 % |
| Vit C: | 36 % |
| Calcio: | 9 % |
| Hierro | 10 % |
| Buena fuente de* | <i>Vitamina A, Vitamina C, Hierro, Magnesio, Potasio, Vitamina B 6, Tiamina, Niacina</i> |
| *(10% o más del RDA) | |

Basado en una dieta de 2000 calorías

