

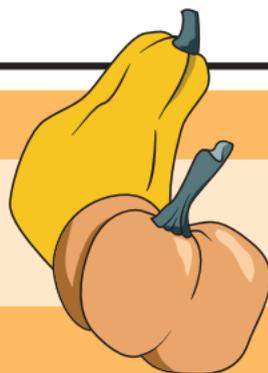
Calabaza tipo bellota Dulce y Suave

Ingredientes:

- ❑ 1 calabaza tipo bellota (acorn)
- ❑ ¼ de taza de jugo de naranja 100% natural

Instrucciones:

- 1 Corte la calabaza por mitad. Quítele todas las semillas y las hilachas fibrosas del medio.
- 2 Coloque la calabaza sobre un molde para hornear sin grasa. La parte cortada de la calabaza debe estar “boca arriba”, y la parte sin cortar de la calabaza debe tocar el molde.
- 3 Vierta 2 cucharadas de jugo sobre cada mitad de la calabaza y espárzalo cuidadosamente en la parte de adentro.
- 4 Hornee a 400 grados por 30 a 45 minutos, hasta que esté suave (cuando le pueda introducir un tenedor).



continúa atrás 

Consejo:

- 1 Si usted tiene un microondas, coloque la calabaza dentro del microondas y caliéntela por 1-1/2 minuto en alta potencia (high). Esto suavizará la calabaza y será más fácil de cortar.
- 2 Para un toque especial de sabor, trate de salpicar la calabaza con un poquito de canela cuando la saque del horno.

