nutrium

Paulina Guerri

RODAJAS DE CALABAZA AL HORNO

4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de calabaza, cruda
- 4 cucharaditas de aceite de oliva (20 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalentar el horno a 200ºC

2º Cortar en rodajas la calabaza, por lo menos deben tener un centímetro de grosor. Colocar en un bowl. Reservar.

3º Añadir el aceite de oliva y las especias. En un bowl, colocar las rodajas. Echar un hilo de aceite de oliva y las especias y mezclar con espátula hasta que esté todo integrado (ESPECIAS: 1 cucharadita de pimentón dulce, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de finas hierbas, 1/2 cucharadita de comino en polvo)

4º Cocinar durante 30 minutos a 200ºC.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (107 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	80 kcal	4 %
GRASA	5 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	547 mg	582 mg	24 %
H. CARBONO	5 g	6 g	2 %
AZÚCARES	3 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	–