nutrium

Sonia Ruiz

CALABAZA ASADA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 150 gramos de calabaza, cruda
- 2-3 dientes de ajo
- Especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalentar el horno a 180 grados.
2º Mezclar en un bol las especies que desear con el aceite de oliva.
3º Cortar la cabalaza en trozos medianos, colocar en el horno y salpimentar. Añadir tb los ajos troceados
4º Pasado 10 minutos de horneado, rociar la calabaza con la mezcla.
5º Dejar que se horne otros 10 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (164 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	7 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	18 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %