

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*	Vitamina A, Vitamina C, Hierro, Magnesio, Potasio, Vitamina B 6, Tiamina, Niacina
*(10% o más del RDA)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

