



Calabaza de Invierno



Ingredientes:

- 1 calabaza mediana de invierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de aceite de oliva o caldo de pollo (opcional)

Preparación:

Quite los extremos de la calabaza. Corte la calabaza en pedazos pequeños, deje la cáscara, o quítela si la cáscara esta muy dura. En una cacerola caliente el aceite de oliva o caldo de pollo (puede utilizar agua) agregue sal y pimienta al-

gusto cocine por 10 a 15 minutos a fuego moderado. Quite la cubierta y cocine un poco más para que el exceso de líquido se evapore. Sirva caliente.

Información nutricional por 1/2

taza de porción (sin aceite):

Calorías 39, Grasa 0gm,
Proteína 1 gm,
Carbohidratos 9 gm
Fibra 3gm, Colesterol 0 mg,

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Calabaza de Invierno



Ingredientes:

- 1 calabaza mediana de invierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de aceite de oliva o caldo de pollo (opcional)

Preparación:

Quite los extremos de la calabaza. Corte la calabaza en pedazos pequeños, deje la cáscara, o quítela si la cáscara esta muy dura. En una cacerola caliente el aceite de oliva o caldo de pollo (puede utilizar agua) agregue sal y pimienta al-

gusto cocine por 10 a 15 minutos a fuego moderado. Quite la cubierta y cocine un poco más para que el exceso de líquido se evapore. Sirva caliente.

Información nutricional por 1/2

taza de porción (sin aceite):

Calorías 39, Grasa 0gm,
Proteína 1 gm,
Carbohidratos 9 gm
Fibra 3gm, Colesterol 0 mg,

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Calabaza de Invierno



Ingredientes:

- 1 calabaza mediana de invierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de aceite de oliva o caldo de pollo (opcional)

Preparación:

Quite los extremos de la calabaza. Corte la calabaza en pedazos pequeños, deje la cáscara, o quítela si la cáscara esta muy dura. En una cacerola caliente el aceite de oliva o caldo de pollo (puede utilizar agua) agregue sal y pimienta al-

gusto cocine por 10 a 15 minutos a fuego moderado. Quite la cubierta y cocine un poco más para que el exceso de líquido se evapore. Sirva caliente.

Información nutricional por 1/2

taza de porción (sin aceite):

Calorías 39, Grasa 0gm,
Proteína 1 gm,
Carbohidratos 9 gm
Fibra 3gm, Colesterol 0 mg,

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Calabaza de Invierno



Ingredientes:

- 1 calabaza mediana de invierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de aceite de oliva o caldo de pollo (opcional)

Preparación:

Quite los extremos de la calabaza. Corte la calabaza en pedazos pequeños, deje la cáscara, o quítela si la cáscara esta muy dura. En una cacerola caliente el aceite de oliva o caldo de pollo (puede utilizar agua) agregue sal y pimienta al-

gusto cocine por 10 a 15 minutos a fuego moderado. Quite la cubierta y cocine un poco más para que el exceso de líquido se evapore. Sirva caliente.

Información nutricional por 1/2

taza de porción (sin aceite):

Calorías 39, Grasa 0gm,
Proteína 1 gm,
Carbohidratos 9 gm
Fibra 3gm, Colesterol 0 mg,

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010