



Calabaza butternut asada

Menos de 30 minutos

Vegana, sin gluten, baja en sodio

Ingredientes

Porciones: 6 Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de cocción: 20-25 minutos

- 1 calabaza butternut mediana (2-3 lbs)
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sazónador italiano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- sal y pimienta, al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 °F y engrase un molde o una bandeja para hornear grande.
2. Pele la calabaza butternut con un pelador de vegetales o un cuchillo, córtela por la mitad a lo largo, saque las semillas y deséchelas. Córtela a lo ancho, en rodajas de 1 pulgada y corte las rodajas en cubos del mismo tamaño.
3. Rocíe el aceite sobre la calabaza y mézclelo con una cuchara o con las manos para cubrirla. Sazone con ajo en polvo, sazónador italiano o hierbas de cocina de su elección y sal y pimienta al gusto.
4. Hornee por 20-25 minutos hasta que la calabaza esté muy suave y dorada en los extremos. Sirva inmediatamente como un complemento.

Receta adaptada de
Lecremedelacrumb.com