

# Calabaza rellena de manzana

**Sirve:** 8 Porciones

Todo lo que necesita es un microondas para cocinar este delicioso plato de acompañamiento de estación.

## Ingredientes

- 4 calabazas de invierno (tipo "acorn") (lavadas)
- 1 **cucharada** mantequilla ( o margarina)
- 2 manzanas (picadas)
- 2 **cucharadas** azúcar morena
- 1/2 **cucharadita** canela

## Preparación

1. Corte las calabazas en mitades y retire las semillas. Coloque en un plato de cristal, cubra con plástico y cocine en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos.
2. Derrita la mantequilla en el microondas usando un tazón diferente. Incorpore las manzanas, el azúcar y la canela. Cocine en el microondas durante 1 minuto y medio.
3. Con una cuchara coloque el relleno de manzana en cada mitad de calabaza. Cubra y cocine en el microondas a máxima potencia durante 3 a 5 minutos hasta que la calabaza y las manzanas estén tiernas. Sirva caliente.

## Notas

University of Maryland Extension. Food Supplement Nutrition Education Program.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>126</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>19 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietetica	4 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	77 mg
Hierro	2 mg
Potasio	789 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	1 3/4 tazas

