

Calabacn Rostizado (Butternut Squash)

Makes: 50 or 100 servings

50 Servings 100 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Calabacn, tamao promedio (use vegetales de productores locales, si estn disponibles)	20 lb		40 lb	
Canela		2 cdtas		1 Cda + 1 cda
O		O		O
Pimienta de Jamaica		2 cdtas		1 Cda + 1 cda
Sal		2 Cdas		4 cdtas
Pimienta, negra molida		2 cdtas		1 cda + 1 cda

Directions

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Si todavía no lo ha hecho, remueva las semillas del calabacn y corte a lo largo en cuartos o en cuadrados grandes.
3. Coloque la calabaza en la bandeja para hornear que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol.
4. En un tazn pequeo, mezcle la canela o pimienta de jamaica, sal y pimienta. Rocíe la calabaza con agua o aceite en aerosol y espolvoree con la mezcla de especias.
5. Hornee el calabacn de 30 a 40 minutos hasta que esté blanda.
6. Sirva cada porción del calabacn o ½ taza (4 onzas).

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	60	
Total Fat	1 g	
Protein	2 g	
Carbohydrates	16 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	290 mg	

Meal Components

Vegetables	1/2 cup
------------	---------

Notes

Sugerencias para servir:

Si no encuentra calabaza (calabacín) tipo "ButternutSquash" localmente, puede sustituir por la calabaza de invierno – pelada, sin semillas y cortada en cubos grandes o el mismo tipo de calabaza congelado, pelado, sin semillas y cortados en cubos.

Sugerencias adicionales:

Puede encontrar la receta para 25 porciones y porciones familiares en este enlace [here](#).