Calabacn Sazonado

Makes: 50 or 100 servings

	50 Servings		100 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Calabacín (use producto local, si están disponible)	20 lb		40 lb	
Canela		2 cdta		1 Cda + 1 cdta
Sal		2 Cda		4 Cda
Pimienta, negra, molida		2 cdta		1 Cda + 1 cdta

Directions

1. Ponga el calabacín en una bandeja de hotel de 2 pulgadas.
2. Cocine el calabacín al vapor de 30 a 40 minutos, o hasta que este suave.
3. Si está sin pelar, remuévale la piel.
4. En un tazón pequeño, mezcle la canela, sal y pimienta.
5. Coloque el calabacín ya cocinado al vapor y las especias en un tazón para mezclar. Para hacer puré el calabacín use el batidor de alambre y bátalo a mano.
6. Sirva ½ taza (4 onzas).

Notes

Consejo para Servir:
Si el calabacín no está disponible localmente, se puede substituir por la calabaza de invierno-pelada, sin semilla y cortada en cubos grandes o calabaza de invierno congelada, pelada, sin semillas y cortada en cubos.

Consejo Adicional:
Puede encontrar la receta para 25 porciones y porciones

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

para familias here.