Ensalada de Calabaza Asada

Tiempo de preparación : 25minutos

Tiempo de Cocción: 20minutos

Sirve: 4 porciones

Esta ensalada de calabaza asada sorprenderá su paladar con sus sabores de canela condimentada, seguramente le calentará de adentro para afuera.

Ingredientes

1/4 cucharadita hojuelas de chile rojo machacado
1/4 cucharadita canela molida
1/2 cucharadita sal Kosher
1 calabaza grande (sin semillas, en rodajas de 1/2 pulgada de grueso, alrededor de 2 libras)
3 cucharadas aceite de oliva
1 taza sidra de manzana
2 tazas bolitas de cuscús
3 cucharadas vinagre de vino rojo
2 cucharaditas mostaza Dijon
1/2 cebolla roja (morada) pequeña (en rodajas finas)
4 tazas espinaca tierna
1/4 taza nuez pacana tostada (picada gruesamente, opcional)

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón pequeño, combine el chile rojo, canela, y 1/2 cucharadita de sal. En una lámina de hornear con bordes, revuelva la calabaza, con 2 cucharadas de aceite, luego con la mezcla de especias. Arregle la calabaza en una capa uniforme, dándole vuelta una vez, hasta que esté ligeramente

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	488	
Grasa total	11 g	
Proteinas	10 g	
Carbohidrato	88 g	29%
Fibra dietetica	11 g	44%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	353 mg	15%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Vegetales	1 1/2 tazas
Granos	3 1/2 onzas

dorada y blanda, de 18 a 22 minutos.

2. Mientras tanto, ponga la sidra a hervir en una olla pequeña. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que el líquido se haya reducido a 1/4 de taza, alrededor de 15 minutos. Cocine el cuscús de acuerdo a las instrucciones del paquete.

3. En un tazón grande, bata junto la sidra, el vinagre, mostaza, y la cucharada de aceite restante.

4. Añada el cuscús, cebolla y espinaca al adereso. Revuelva hasta que la espinaca comience a ablandarse, luego con cuidado vierta la calabaza. Espolvoree las nueces si lo desea.

Notas

Para mejorar la receta fácilmente: Espolvoree queso azul (blue cheese) y 1/4 de cerezas secas sobre la ensalada.

A First Lady's Favorite from Woman's Day