



Calabaza de Invierno Horneada

Sirve: 6 Porciones

Agregue unas verduras a su plato con esta sabrosa receta de calabaza. La calabaza tiene una vida útil larga y es fácil de preparar en forma de cubos o molida.

Ingredientes

- aceite antiadherente en aerosol
- 1 1/2 libras calabaza de invierno (cortadas por la mitad)
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cebolla (picada)
- 2 clavos ajo (picado)
- 1 cucharadita hierbas secas (salvia, tomillo, o romero si lo desea)
- 3 huevos
- 1/2 taza leche baja en grasa
- 1/2 taza queso cheddar bajo en grasa (rallado)
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/4 taza queso Parmesano (rallado)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol para cocinar.
2. Corte las calabazas por la mitad, saque las semillas y coloque la parte cortada hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornee por 40 minutos.
3. Saque la carne de calabaza cocida y póngala en un molde para hornear de 8x8 pulgadas cubierto con aceite antiadherente en aerosol para cocinar. Añada el aceite vegetal, cebolla y ajo. Si está usando hierbas, agréguelas también.
4. En un tazón, mezcle los huevos, la leche, el queso cheddar y pimienta negra.
5. Eche la mezcla en una sartén con la calabaza y revuelva. Espolvoree con el queso parmesano.
6. Hornéelo durante 30 a 40 minutos o hasta que estén doradas.

Origen: Receta adaptada de Recipezaar.com.

