

# CALABAZA DE INVIERNO



## CÓMO ALMACENAR

Guárdela a temperatura ambiente por lo máximo 2 meses. Cuando esté cortada o cocida, guárdela en el refrigerador.

## APOYA

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

## CÓMO USAR

Córtela en pedacitos y añádala a una sopa; Ásela en el horno con una pizca de sal y un poco de aceite; Si es calabaza de espagueti, quite la parte interior con un tenedor, y úsela en lugar de espagueti en su plato de pasta favorita.

# VERDURAS ASADAS

Sirve: 2

Tiempo de Preparación: 25 minutos

## INGREDIENTES

- 2 tazas de verduras como calabaza de invierno, patatas, camotes, zanahorias, betabeles, o coles de Bruselas
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1 pizca de sal



Foto: Leah's Pantry

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente la tostadora o el horno a 450 grados Fahrenheit.
2. Mezcle el ajo y el aceite en un tazón grande o una bolsa de plástico limpia.
3. Enjuague las verduras, córtelas en pedacitos.
4. Añada las verduras al tazón o a la bolsita con la mixtura de aceite y ajo, y mézclelas hasta que estén bien cubiertas.
5. Ponga las verduras en una sola capa en la bandeja para la tostadora. Ponga la bandeja en el puesto más bajo del horno u en la tostadora. Cocínelas por unos 10 minutos.
6. Saque la bandeja de la tostadora o del horno, y rocielas ligeramente con la sal. Luego, cocínelas por 5 minutos más, o hasta que las verduras estén tiernas.

Adaptada de *The Tenderloin Cooking School Cookbook* via [EatFresh.org](http://EatFresh.org)