



## Calabaza de Invierno



### Ingredientes:

- 1 calabaza mediana de invierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de aceite de oliva o caldo de pollo (opcional)

### Preparación:

Quite los extremos de la calabaza. Corte la calabaza en pedazos pequeños, deje la cáscara, o quítela si la cáscara esta muy dura. En una cacerola caliente el aceite de oliva o caldo de pollo (puede utilizar agua) agregue sal y pimienta al-

gusto cocine por 10 a 15 minutos a fuego moderado. Quite la cubierta y cocine un poco más para que el exceso de líquido se evapore. Sirva caliente.

### Información nutricional por 1/2

#### taza de porción (sin aceite):

Calorías 39, Grasa 0gm,  
Proteína 1 gm,  
Carbohidratos 9 gm  
Fibra 3gm, Colesterol 0 mg,

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev.1/2010



## Calabaza de Invierno



### Ingredientes:

- 1 calabaza mediana de invierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de aceite de oliva o caldo de pollo (opcional)

### Preparación:

Quite los extremos de la calabaza. Corte la calabaza en pedazos pequeños, deje la cáscara, o quítela si la cáscara esta muy dura. En una cacerola caliente el aceite de oliva o caldo de pollo (puede utilizar agua) agregue sal y pimienta al-

gusto cocine por 10 a 15 minutos a fuego moderado. Quite la cubierta y cocine un poco más para que el exceso de líquido se evapore. Sirva caliente.

### Información nutricional por 1/2

#### taza de porción (sin aceite):

Calorías 39, Grasa 0gm,  
Proteína 1 gm,  
Carbohidratos 9 gm  
Fibra 3gm, Colesterol 0 mg,

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev.1/2010



## Calabaza de Invierno



### Ingredientes:

- 1 calabaza mediana de invierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de aceite de oliva o caldo de pollo (opcional)

### Preparación:

Quite los extremos de la calabaza. Corte la calabaza en pedazos pequeños, deje la cáscara, o quítela si la cáscara esta muy dura. En una cacerola caliente el aceite de oliva o caldo de pollo (puede utilizar agua) agregue sal y pimienta al-

gusto cocine por 10 a 15 minutos a fuego moderado. Quite la cubierta y cocine un poco más para que el exceso de líquido se evapore. Sirva caliente.

### Información nutricional por 1/2

#### taza de porción (sin aceite):

Calorías 39, Grasa 0gm,  
Proteína 1 gm,  
Carbohidratos 9 gm  
Fibra 3gm, Colesterol 0 mg,

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev.1/2010



## Calabaza de Invierno



### Ingredientes:

- 1 calabaza mediana de invierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de aceite de oliva o caldo de pollo (opcional)

### Preparación:

Quite los extremos de la calabaza. Corte la calabaza en pedazos pequeños, deje la cáscara, o quítela si la cáscara esta muy dura. En una cacerola caliente el aceite de oliva o caldo de pollo (puede utilizar agua) agregue sal y pimienta al-

gusto cocine por 10 a 15 minutos a fuego moderado. Quite la cubierta y cocine un poco más para que el exceso de líquido se evapore. Sirva caliente.

### Información nutricional por 1/2

#### taza de porción (sin aceite):

Calorías 39, Grasa 0gm,  
Proteína 1 gm,  
Carbohidratos 9 gm  
Fibra 3gm, Colesterol 0 mg,

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev.1/2010