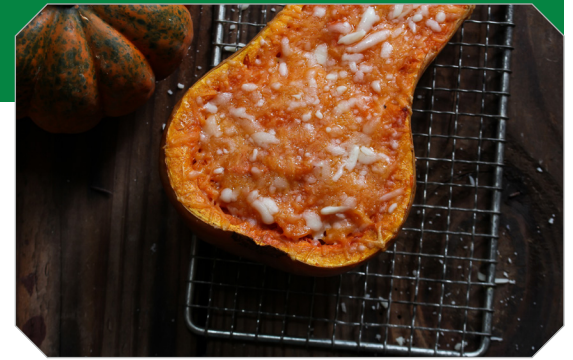


Eat Smart • Move More

Zapallo Anco Cremoso

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 60 minutos



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de sal
- 1 zapallo anco, cortado longitudinalmente por la mitad y sin semillas
- ¾ taza de yogurt natural griego
- ½ taza de queso parmesano rallado, reducido en grasa, dividido

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 serving (164.66g)
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 250mg	20%
Iron 0.9mg	6%
Potassium 450mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Un zapallo anco mediano equivale aproximadamente a 3 tazas, cortado en dados.
- ▶ El queso parmesano puede sustituirse por un queso suave.
- ▶ Hornee dos veces esta receta: hornee por 10 minutos adicionales antes de asar para obtener una pulpa más crujiente.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar el horno a 425°F.
- Frotar el aceite de oliva, la pimienta y la sal sobre las dos mitades del zapallo anco. Colocarlos con la parte cortada hacia arriba en una fuente para horno lo suficientemente grande.
- Hornear el zapallo anco durante 35-45 minutos, o hasta que pueda introducirse un tenedor. Remover el zapallo anco del horno y dejar enfriar hasta que pueda manipularse en forma segura.
- Utilizando una cuchara, con cuidado (tratando de no romper la cáscara exterior) remover la pulpa central y colocar en un bol. Agregar el yogurt y 1/4 de taza de queso parmesano al bol. Pisar y mezclar cuidadosamente combinando todos los ingredientes.
- Colocar con una cuchara la mezcla del zapallo anco en la coraza y espolvorear las dos mitades con queso parmesano.
- NOTA: para lograr una textura más crujiente, dorar durante un par de minutos Servir tibio.

(Receta adaptada de @cleanfoodcrush, listada en: <https://www.instagram.com/p/B5lVIDEJKNc/>.)

www.eatsmartmovemoreva.org