

Calabaza y manzanas asadas con miel

food.com

General:

Porcion: 5 porciones

Preparacion: 40 min

Ingredientes:

- 1 libra de calabaza
- 1 manzana mediana, pelada, sin corazón y un cubos
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 3 c cucharadas de miel
- 1/4 taza de nueces, finamente picadas
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de canela

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400*.
2. Coloque la calabaza y la manzana en cubos en una fuente para hornear de 8x8.
3. Agregue 2 cucharadas de agua y ase sin tapar, revolviendo ocasionalmente durante 20 minutos, o hasta que esté casi cocido.
4. En un tazón pequeño, combine la mantequilla, la miel, las nueces, las peras, la nuez moscada y la canela.
5. Retire la calabaza del horno y vierta la mezcla de miel sobre la calabaza. Revuelva ligeramente para cubrir.
6. Regrese al horno por otros 10 minutos o hasta que esté bien cocido.

Consejo de Salud:

Puede reducir la cantidad de miel si está reduciendo el azúcar.