

**Prueba esto en casa:**  
¡Puedes congelar la calabaza cocida para usar después en sopas u otros platillos!



## Calabaza Glaseada al Horno



### Ingredientes

- 2 libras de calabaza de invierno
- 3 cucharadas de azúcar morena
- ¼ de cucharadita de sal y pimienta

### Preparación

1. Caliente el horno a 400 grados F.
2. Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio y engrase ligeramente el papel de aluminio.
3. Corte la calabaza en rodajas del grosor de ¼ de pulgada. Remueva las semillas y fibras.
4. Coloque las rodajas de calabaza en una sola capa en la bandeja.
5. Combine el azúcar morena con sal y pimienta. Espolvoree la mitad de la mezcla en la calabaza.
6. Hornee durante aproximadamente 4 a 6 minutos. Voltee la calabaza y espolvoree con el resto de la mezcla. Hornee hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 15 a 20 minutos.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

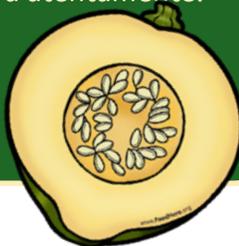
## ¿Sabías que?

¡La piel de una calabaza se llama cáscara! Puedes almacenar la calabaza de invierno por hasta 3 meses, ¡porque la cáscara dura protege la calabaza!



## Semillas de Calabaza

Puedes comer las semillas de una calabaza de invierno. Limpia, agrega una pizca de sal y rostiza a 400 grados F. ¡Observa atentamente!



**¡Los Niños Pueden!**

## Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

Intenta usar calabaza espagueti en lugar de fideos con tu salsa de espagueti. ¡Es un gran sustituto de la pasta!

