

Manzana y Calabaza al Horno



1 Porción Proporcional:

CACFP: ¼ de taza de verduras, ¼ de taza de fruta

NSLP: ¼ de taza de verduras rojas/naranjas, ¼ de taza de fruta

SFSP: ¼ de taza de verduras, ¼ de taza de fruta

Tiempo para cocinar: 45 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Calabaza tipo "butternut", fresca, lavada, pelada, sin semillas	1 libra 10 onzas		3 libras 4 onzas	
Manzanas, frescas, lavadas	13 onzas		1 libra 10 onzas	
Aceite vegetal		1½ cucharadas		3 cucharadas
Azúcar morena, empacada		2 cucharadas		¼ de taza
Canela		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas



Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Corte la calabaza pelada y sin semillas en cubos uniformes de 1 o 1½ pulgadas. Deje la piel en las manzanas, pero quite el corazón y córtelas en cubos uniformes de 1 o 1½ pulgadas, del mismo tamaño que la calabaza. Coloque los cubitos de calabaza y manzana en un tazón para mezclar grande.
2. Agregue el aceite vegetal a la calabaza y manzanas. Revuelva para distribuir el aceite uniformemente sobre las piezas.
3. En un tazón pequeño mezcle el azúcar morena, la canela y la sal. Espolvoree la mezcla de azúcar y especias sobre la calabaza y las manzanas. Revuelva hasta que las piezas estén cubiertas uniformemente con el condimento.
4. Rocíe las bandejas para hornear con spray antiadherente. Para 12 porciones utilice 2 bandejas de tamaño medio o 1 bandeja de tamaño grande; para 24 porciones utilice 4 bandejas de tamaño medio o 2 bandejas de tamaño grandes. Coloque la calabaza y las manzanas en una sola capa en bandejas preparadas, teniendo cuidado de no abarrotar la bandeja.
5. Hornee en el horno precalentado durante 30 a 45 minutos, revolviendo la calabaza y las manzanas cuando llegue a la mitad del tiempo. La calabaza y las manzanas deben estar tiernas y caramelizadas.

CCP: Caliente a 140°F o más.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.

Sirva porciones de ½ taza.

continúa

Manzana y Calabaza al Horno, continuación

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 Porciones: aprox. 2 libras	12 Porciones: aprox. 6 tazas
	24 Porciones: aprox. 4 libras	24 Porciones: aprox. 12 tazas

Nutrientes por Porción					
Calorías	69	Sodio	52 mg	Vitamina A	6547 IU
Grasa Total	1.8 g	Carbohidratos	14 g	Vitamina C	14 mg
Grasa Saturada	0.2 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	0.5 mg
Colesterol	0 g	Proteínas	1 g	Calcio	37 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.