Calabaza con orzo

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. | Tiempo total: 60 minutos.

Equipamiento:
Plato apto para microondas
Tabla para cortar
Tazas y cucharas medidoras
Papel de aluminio
Asadera
Olla mediana
Colador
Tazón mediano

Utensilios:
Cuchillo
Cuchara
Cuchara para mezclar

Ingredientes

1 bolsa de 16 oz de calabaza amarilla congelada

4 cucharas de jarabe de arce

1/2 cucharadita de ají molido

1/4 cucharadita de pimienta de cayena

1 ½ tazas de orzo U otra pasta pequeña, cocinada y fría (aproximadamente ¾ de taza de orzo o pasta sin cocinar)

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra

1 cuchara de romero seco

1 taza de queso parmesano rallado

Información nutricional:
Calorías 220
Grasas totales 7 g
Sodio 660 mg
Carbohidratos totales 30 g
Proteína 10 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 375 grados.
3. Cubra la asadera con papel de aluminio. Coloque la calabaza en cubos congelada sobre la asadera y rocíe con el jarabe de arce por encima. Espolvoree ají molido, pimienta de cayena, romero, sal y pimienta negra. Use las pinzas o las manos para mezclar o combinar.
4. Esparza la calabaza en una sola capa sobre la asadera y hornee por 30 minutos o hasta que pueda pinchar la calabaza fácilmente con un tenedor.
5. Después de 30 minutos, retire la calabaza del horno y mezcle con la pasta y el queso parmesano.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.