Calabaza con orzo

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

Equipamiento:
Tabla para cortar
Papel de aluminio
Asadera
Tazón mediano

Utensilios:
Cuchara
Cuchara para mezclar
Pinzas
Tazas y cucharas medidoras

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 1/2 tazas de orzo U otra pasta pequeña, cocinada y fría (aproximadamente 3/4 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

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.

Información nutricional:

Calorías 130 Grasas totales 2.5 g Sodio 560 mg Carbohidratos totales 23 g Proteína 4 g

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.