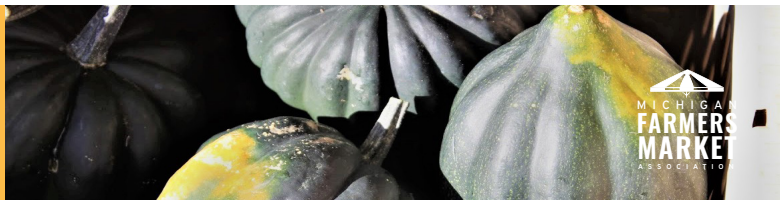


MANZANA RELLENA DE CALABAZA BELLOTA

INGREDIENTES:

- 1 bellota grande calabaza, cortada a la mitad y sin semillas
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- ½ cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar morena*
- ½ cucharadita de canela
- 1 manzana grande granny smith, pelada, sin corazón y picada
- 1/3 taza de nueces picadas (opcional)

*puede sustituir con 1 cucharada de miel o miel de maple



PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Coloque la calabaza, corte boca abajo en una fuente de horno grande; vierta agua en el fondo del pan. Hornear 20 minutos.
3. Mientras tanto, combine mantequilla, jugo de limón, azúcar morena, canela y manzanas picada.
4. Divide la mezcla de manera uniforme entre la calabaza parcialmente cocida y vuelva al horno por 30 minutos.
5. Espolvorear con nueves picadas.

Fuente de la Receta: Tomac Pumpkins



Compre en su mercado de agricultores,
haga esta receta, comparta su foto.
#MIFarmersMarkets

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Tienda calabazas en condiciones secas. Optimas condiciones de almacenamiento son 50 a 55°F.
- Lave al exterior de la calabaza antes de usar. Las semillas se pueden sacar antes o después de cocinar.
- Debido a que la corteza hace que la calabaza sea difícil de pelar, tal vez mas fácil de cocinar calabaza sin pelar y luego saque la carne cocida.

Consejo de seguridad alimentaria proporcionado por Tomac Pumpkins.

Esta receta fue proporcionada por Michigan Farmers Market Association (La Asociación del Mercado de Agricultores de Michigan). El desarrollo fue apoyado por una subvención de capacitación y educación en seguridad alimentaria proporcionado por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan. Para obtener mas recetas y información sobre el programa, visite mifma.org.

