



Calabaza con Relleno de Manzana

La canela y los clavos de olor le dan un aroma delicioso a la calabaza acorn.

Rinde 4 porciones. *¼ de calabaza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 60 minutos

Ingredientes

- | | |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 calabaza acorn grande (aproximadamente 1 libra) | 1 cucharada de azúcar morena |
| 1 taza de agua | ¼ cucharadita de canela molida (<i>ground cinnamon</i>) |
| 2 cucharaditas de mantequilla | ⅛ cucharadita de clavo de olor molido (<i>ground cloves</i>) |
| 1 manzana grande, sin las semillas ni el centro, pelada y picada | ⅛ cucharadita de nuez moscada (<i>nutmeg</i>) |

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Corte la calabaza por la mitad y retire las semillas. Póngala con la parte cortada hacia abajo en una charola de horno de 13 x 9 pulgadas.
3. Agregue agua y cocine durante 35 a 45 minutos, o hasta que la pulpa se note tierna al introducir un tenedor.
4. Mientras la calabaza esté en el horno, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola mediana a fuego medio durante unos 8 minutos, o hasta que la manzana esté tierna pero crujiente.
5. Corte cada mitad de calabaza por la mitad y coloque la mezcla de manzana en partes iguales en cada cuarto de calabaza. Vuelva a colocar los cuartos de calabaza en el horno y cocínelos durante 10 minutos más, o hasta que estén calientes. Sírvalos calientes.

Información nutricional por porción: Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg