

PIPAS DE CALABAZA TOSTADAS



| Fácil



| 30min.



| 4 raciones



| Aprovechamiento

INGREDIENTES

- 1 taza de pipas de calabaza crudas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Otras especias opcionales, como pimienta negra, pimentón, o ajo en polvo



ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 160°C.
2. **Enjuagar** las pipas de calabaza bajo agua fría para quitar cualquier residuo de calabaza y **secar** con papel de cocina.
3. **Mezclar** las pipas de calabaza con el aceite de oliva y **revolver** para que queden bien cubiertas. Si se desea, se puede **añadir** una pizca de sal y otras especias de elección para dar sabor.
4. **Extender** las pipas de calabaza en una bandeja para hornear en una sola capa.
5. **Hornear** en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos o hasta que las pipas estén doradas y crujientes. **Asegurarse** de **revolver** las pipas a la mitad del tiempo de cocción para que se **cocinen** de manera uniforme.
6. **Retirar** las pipas de calabaza tostadas del horno y **dejar** enfriar antes de **servirlas**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	Energía 80 kcal	Hidratos de carbono 3,2g	Azúcares 1g	Grasas 6,3g	Grasas saturadas 1,3 g	Proteínas 3,2g	Fibra 1g	Sal 1g
------------	--------------------	-----------------------------	----------------	----------------	---------------------------	-------------------	-------------	-----------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las Semillas:** después de cortar una calabaza, no tires las semillas, utilízalas para esta receta en lugar de comprar pipas de calabaza por separado.
- **Aprovecha las Variaciones:** Si tienes otras semillas o frutos secos en casa, también puedes tostarlos siguiendo el mismo proceso para evitar que se desperdicien.
- **Conserva las Pipas de Calabaza:** Si compras una calabaza entera, puedes congelarla en porciones para usarla en diferentes recetas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **La Moderación es Clave:** Aunque las pipas de calabaza tostadas son una opción saludable, es importante consumirlas con moderación. Son ricas en calorías y grasas saludables, evita abusar.
- **Controla la Adición de Sal:** Si añades sal a las pipas, hazlo con moderación. El exceso de sodio en la dieta puede ser perjudicial para la salud. Incluso puedes optar por no agregar sal.
- **Aprovecha las Fibras:** Las pipas de calabaza son una buena fuente de fibra, lo que es beneficioso para la digestión. Asegúrate de incluir fibra en tu dieta de forma regular.