

## CALABAZA CON MIEL

 | Fácil | 15 min. | 3 raciones | 0,44 €/ración

### INGREDIENTES

- 300 g calabaza
- 40 g miel
- Una pizca de sal
- Canela



### ALÉRGENOS

**NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA.**

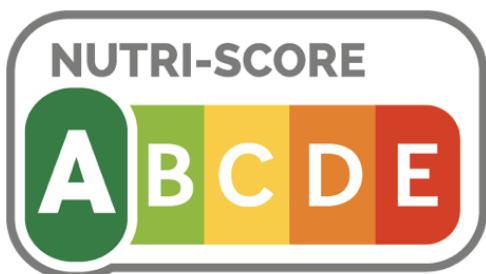
### ELABORACIÓN

1. En una olla, poner agua a hervir y cocer la calabaza durante 10 min con un poco de sal.
2. Retire la calabaza escurriendo bien. Después aplaste con un tenedor y haga pequeños discos.
3. Poner una sartén al fuego con unas gotas de aceite, poner una fina capa de miel en la parte del disco que se pone en la sartén, dejar caramelizar, hacer lo mismo con la otra cara del disco.
4. Al enfriar se puede polvorear con canela.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía 87 Kcal	hidratos de carbono 19,3 g	azúcares 17,8 g	grasas 0,4 g	grasas saturadas 0,2 g	proteínas 0,9 g	fibra 1,7 g	sal 0,1 g
------------	--------------------	-------------------------------	--------------------	-----------------	---------------------------	--------------------	----------------	--------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Ajusta las cantidades al número de personas, así evitaremos las sobras y desperdicios que tanto nos cuesta guardar en estas fechas.
- Compra la cantidad de calabaza exacta en una verdulería, evitando así que se estropee el resto en la nevera.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- La calabaza puede ser un buena opción en recetas saladas o dulces en navidad. Es un buen acompañamiento de carnes y pescados en forma de puré o asada. Además es un buen ingrediente para hacer bizcochos, tartas o tortitas más saludables. Aunque diciembre ya no es temporada de calabaza, puedes aprovechar el periodo de septiembre a noviembre para comprarla y congelar para utilizar en estas fechas.