

Calabaza Asada

Es un postre típico de la Comunidad Valenciana, muy sencillo de hacer y con múltiples beneficios. La calabaza ideal para esta receta es la tipo "Ruperta" es decir, redonda y aplastada, con la piel dura y rugosa. Es **rica en carotenos** (buenos para la **piel y nuestros ojos**), **Vitamina C** que ayuda a la **absorción del hierro**, **Potasio** importante a tener en cuenta si tienes **hipertensión** o tendencia a la **retención de líquidos** pues ayuda a reducirlos, es fuente de **Fibra**, por lo que **sacia, previene problemas digestivos y el estreñimiento**.

INGREDIENTES:

- 1 Calabaza de 1,5kg aprox.

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar la calabaza, retirando cualquier resto de tierra que pudiera tener.
2. Partirla por la mitad y retirar las semillas (yo las he dejado, para tomarlas como aperitivo, pues son ricas en Magnesio y ácidos grasos mono insaturados)
3. Asar a 160-170°C durante hora y media o hasta que la calabaza la puedas pinchar con facilidad y el azúcar propio de la calabaza suba arriba (parece que tenga caramelo), en las variedades que no son dulces (cacahuete, potimarrón...) no sucede esto.