

Bastones de Calabaza

La calabaza es rica en **beta-carotenos**: además de ser antioxidante, es fundamental para la salud de la vista, la piel, las mucosas, los huesos, y para el funcionamiento del sistema inmunológico. Es **rica en fibras**, que favorecen el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento. Contiene **vitamina E** y **vitamina C**, que tienen propiedades antioxidantes. Además, la vitamina C favorece la absorción del hierro de los alimentos, refuerza el sistema inmunitario y es importante para la formación del colágeno, los huesos y dientes y los glóbulos rojos.

INGREDIENTES:

- 400g Calabaza
- cacahuete limpia (sin piel ni semillas)
- 1 Cucharada de aceite oliva
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- ½ Cucharadita pimienta molida
- ¼ Cucharadita canela molida

Una pizca de sal (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Cortar la calabaza en bastones (como patatas fritas gruesas) de 1,5cm x 8cm aprox.
3. Agregar las especias y aceite, mezclar bien para asegurar que este uniforme.
4. Colocar los batones en una bandeja para horno, sobre papel de hornear, sin amontonar.
5. Cocinar 30 minutos a 180°C, aumentar la temperatura a 230°C para que se doren unos 5 minutos más.