

# Calabaza frita

**Preparación: 5 min**  
**Tiempo de cocción:**  
**40 min**  
**Rinde hasta 4**



## Ingredientes

- 2 calabazas delicata (lavadas, cortadas por la mitad, sin semillas y cortadas en rebanadas de ½ pulgada de ancho)
- ½ cucharadita de paprika ahumada
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 ½ cucharadita de aceite de oliva

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
3. Ponga la calabaza sazonada en una bandeja para galletas forrada con papel de aluminio o papel enserado.
4. Hornee durante 20 minutos.
5. Voltee las rebanadas de calabaza y hornee durante otros 20 minutos.
6. Retire la calabaza del horno y déjela enfriar por 5 minutos.
7. ¡Buen provecho!

**La calabaza delicata** es un tipo de calabaza de invierno. Se puede comer la cáscara. No es necesario pelar esta calabaza antes de cocinarla.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



Public Health



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition  
dineforlife.org