

CALABACITAS ASADAS

INGREDIENTES

4 PORCIONES

6 Calabazas o chilacayotes

4 Limones

1 cucharada de aceite refinado

Chile piquín en polvo

Sal



Preparación

1. Rebanar la calabaza a lo largo en rebanadas lo más delgadas que se pueda. Usar una mandolina o un cuchillo afilado.
2. Calentar un sartén amplio.
3. Acomoda las calabazas en el sartén, cocínelas hasta que estén doradas y dales vuelta.
4. Al momento de servir, rocíalas con el jugo de limón, sal y chile piquín.

Receta cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- PROBLEMAS DE DIGESTIÓN, ESTREÑIMIENTO
- ALTERACIONES DEL GUSTO RELACIONADAS CON EL TRATAMIENTO

En caso de padecer mucositis o úlceras en boca y lengua, evita el jugo de limón y sustituye por gotas de aceite de oliva.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	171
Proteínas (g)	9.6
Grasas o lípidos (g)	5.6
Carbohidratos (g)	10.2
Fibra (g)	8.4
Colesterol (mg)	0.0

Comentario nutricional: Esta receta es moderada en carbohidratos y libre de grasas trans. Libre de colesterol y buenas cantidades de proteína vegetal.

Otras opciones

También puedes cambiar las calabazas por chilacayotes o berenjenas.