

Llegó noviembre, lo que quiere decir que hay muchos productos frescos, entre ellos:

- Manzanas
- Col
- Coliflor
- Papas
- Ajo
- Champiñones
- Calabaza

En la siguiente receta, el ingrediente principal es el zapallo. Le presentamos algunos datos y consejos para escoger y guardar esta calabaza:

- Cómo escoger la calabaza ideal: Debería ser pesada con respecto a su tamaño
- Cómo guardarla: Una calabaza entera tendrá una vida de alrededor de un mes si se guarda en un lugar fresco y oscuro.
- ¡No tiene grasas, colesterol ni sodio! Es una buena fuente de fibra, potasio, magnesio y vitaminas A y C.
- Si bien se suele decir que es una verdura, esto es una confusión, la calabaza es una fruta porque tiene semillas adentro.



Receta sencilla de zapallo asado

Rinde 4 porciones. Tiempo de cocción: 25 minutos.

- 1 zapallo pelado sin semillas y cortado en cubos de 1 pulgada de grosor
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo triturados
- Sal y pimienta negra molida para dar gusto

Instrucciones:

- 1) Precaliente el horno a 400 grados F.
- 2) Coloque el zapallo con aceite de oliva y ajo en un recipiente grande. Sazone con sal y pimienta negra. Disponga la calabaza cubierta en una bandeja para hornear.
- 3) Ásela en el horno precalentado durante 25 a 30 minutos hasta que se ablande y cambie ligeramente de color.



Adaptado del sitio web All Recipes [[Allrecipes.com](https://www.allrecipes.com)]