Cazuela De Calabaza Con Choclo

Cooking Service

Receta Saludable

4 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **3/4 kg** calabaza
- ✔ **1 taza** leche descremada
- ✔ **1 cda** fécula de de maíz
- ✔ **1/2 lata** choclo cremoso
- ✔ **1 cda** queso en hebras light
- ✔ Pimienta y nuez moscada *(a gusto)*

Preparación

1. Hervir las calabazas cortadas por la mitad a lo largo.
2. Colocar en mitades ahuecadas en una fuente para horno, lubricada con spray vegetal.
3. Disolver la fécula en la leche fría, revolver bien y llevar a fuego moderado hasta que comience a espesar.
4. Añadir el choclo, queso y condimentos.
5. Cubrir y rellenar los huecos de la calabaza y llevar a horno fuerte entre 5 y 10 minutos 5.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038