

Salteado de Calabaza Moscada Condimentada con Tajín y Orégano del Programa Nourish

Rinde: ~ 4 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Cantidad:	Artículo:
1 libra	Calabaza moscada, cubos de tamaño uniforme (~ ½ de calabaza mediana)
1 cucharada	Agua
1 cucharada	Aceite de canola
2 dientes	Ajo, picados
2 cucharitas	Tajín, bajo en sodio
1 cucharita	Orégano seco
Para degustar	Hojuelas de chile rojo

Método:

1. Agregue la calabaza moscada y el agua a un recipiente apto para microondas y cubra sin apretar con una tapa o una toalla de papel húmeda.
2. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 3-5 minutos (hasta que la calabaza moscada esté tierna), drene el exceso de líquido y reserve.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio alto hasta que esté caliente y reluciente.
4. Agregue la calabaza moscada y el ajo y cocine hasta que la calabaza esté ligeramente dorada y suave pero no blanda ~ 3-5 minutos.
5. Agregue Tajín y orégano y continúe cocinando durante 2-3 minutos adicionales.
6. Sazone con hojuelas de chile rojo al gusto.

Consejos Útiles:

- Sustituya la calabaza fresca por calabaza congelada.
- Sustituya 1 cucharita de ajo fresco (1/2 cucharita por diente de ajo) por ajo seco.
- Sustituye la especia favorita por Tajín.

Necesidades de Equipo:

- Tazón apto para microondas
- Tapa o toalla de papel
- Cucharas medidoras
- Sartén grande para saltar
- Cuchara de madera