

# Toronja Asada

2 Porciones • 1 Porción = ½ Toronja



## INGREDIENTES

- 1 toronja grande
- 1 cucharada de azúcar moreno (partes divididas)

## INDICACIONES

1. Precaliente el asador. Cubra una placa para horno con papel de aluminio.
2. Lave y seque la toronja. Corte cada uno de los extremos opuestos de la toronja para formar dos superficies planas; y luego corte la toronja a la mitad.
3. Con cuidado, pase un cuchillo de pelar pequeño por los bordes de la toronja y entre medio de los gajos para aflojarlos.
4. Coloque las mitades de la toronja en la placa para horno, cortadas boca arriba. Esparza la mitad del azúcar moreno sobre la fruta (no sobre la cáscara). Coloque la placa para horno debajo del asador hasta que el azúcar se caramelice y tome un color dorado, durante 4 minutos aproximadamente.
5. Con cuidado, quite la placa del horno y sirva cada porción de toronja en un plato.

## Nutrition Facts

2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 grapefruit</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>80</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
<b>Total Sugars</b> 17g	
Includes 6g Added Sugars	<b>12%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D --mcg	--%
Calcium 40mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 160mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families