



# Semillas de Calabaza con Especias

8 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

## INGREDIENTES

- 2 tazas de semillas de calabaza crudas
- ½ cucharada de aceite de canola
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- Una pizca de sal

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un recipiente, mezcle las semillas de calabaza, el aceite de canola, el curry en polvo y la sal.
3. Coloque las semillas en una placa para hornear galletas cubierta con papel vegetal.
4. Ase las semillas durante 20 minutos aproximadamente hasta que queden tostadas y fragantes.
5. Quite del horno y deje enfriar ligeramente antes de servir.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 18g	<b>23%</b>
Saturated Fat 4g	<b>20%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 5g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 14mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 5mg	<b>30%</b>
<b>Potassium</b> 320mg	<b>8%</b>

\*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.

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

@CHEFSanAntonio

