

# EL COMEDOR ESCOLAR



## Receta Ahuyama rostizada

### Ingredientes

- Ahuyama
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Miel
- Laurel y tomillo

### Paso a paso

1. Lo ideal para esta preparación es la ahuyama tipo “butternut”, de cuello largo, pelado, cortado en medias rodajas.
2. Colocamos las piezas en un recipiente apta para horno, adobamos con la mezcla con 2-3 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo machacado, sal, pimienta, 1 chorro de miel.
3. Agregamos laurel y tomillo. Horneamos por unos 20-25 minutos.

### Notas del chef

Esa preparación es ideal para acompañamiento, base de ensalada, etc.,

### S.O.S en la cocina

Pregúntale al chef:

**300 726 0375**

**300 726 0119**

**312 346 7994**

