

Calabaza Espagueti con Ajo

Un acompañante sencillo y sabroso con calabaza tierna, margarina derretida y ajo aromático. Delicioso solo o con verduras a la parrilla o proteínas.

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: jsyfruitveggies.org

Ingredientes

- 2 calabazas espagueti aprox. 2 lbs cada una, cocidas
- 2 cucharadas de margarina blanda en bote
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta negra al gusto

Pasos

1. Remueva las semillas de la calabaza cocida. Pase un tenedor por la pulpa para separarla en hebras. Coloque las hebras en un tazón grande y manténgalas calientes.
2. En una sartén grande, derrita la margarina a fuego lento.
3. Añada el ajo y cocine durante 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Añada las hebras de calabaza a la sartén. Revuelva con frecuencia hasta que se calienten por completo.
5. Añada el queso parmesano, la sal y la pimienta. Mezcle bien y sirva caliente.
6. Refrigere las sobras en un plazo de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ¼ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	1.5 g
Colesterol:	2 mg
Sodio:	150 mg
Carbohidratos Totales:	15 g
Fibra Dietética:	3 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	3 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Sartén grande
- Tenedor
- Cuchara para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.15

Costo promedio/porción: \$3.04

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Calabaza espagueti



Añadir 1 al carrito
Ajo



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Añada perejil picado o un chorrito de limón para darle brillo.
- Mezcle verduras cocidas o frijoles para una comida completa.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.