

Calabaza Espagueti con Tomates, Albahaca y Parmesano

Un acompañante ligero y sabroso que combina calabaza espagueti, tomates jugosos y hierbas aromáticas, todo terminado con una pizca de parmesano.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: MyPlate Kitchen

Ingredientes

- 1 ½ libras de calabaza espagueti aprox. 1 calabaza mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano dividido
- ¼ cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca o ½ taza de albahaca fresca picada
- 1 taza de tomates cherry, en rodajas finas
- Sal y pimienta al gusto, opcional.

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte la calabaza por la mitad a lo largo y quite las semillas.
3. Coloque las mitades de calabaza con la parte cortada hacia abajo en una bandeja de vidrio para hornear. Agregue ¼ de taza de agua y cubra con plástico adhesivo.
4. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 12 minutos o hasta que esté blanda al presionarla. Deje reposar tapada durante 3 minutos.
5. En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, la albahaca, el orégano y 2 cucharadas de queso parmesano.
6. Añada los tomates cortados en rodajas y sazone ligeramente con sal y pimienta.
7. Raspe la calabaza con un tenedor para formar hebras. Añádalas a la mezcla de tomate y remueva hasta que se mezclen.
8. Espolvoree con el queso parmesano restante y sirva caliente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ¼ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	120
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	110 mg
Carbohidratos Totales:	16 g
Fibra Dietética:	3 g
Azúcares Totales:	7 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	3 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Bandeja para hornear apta para microondas
- Tenedor
- Batidor
- Tazón grande

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.94

Costo promedio/porción: \$2.24

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 1 al carrito
Calabaza espagueti



Añadir 1 al carrito
Tomates cherry



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del chef

- La albahaca fresca aporta el mayor sabor: agréguela justo antes de servir.
- Para obtener más proteínas, mezcle con pollo cocido o frijoles blancos.



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