

Calabaza Espagueti de Primavera

Una alternativa a la pasta, colorida y rica en verduras, llena de fibra y sabor. La mezcla de brócoli, zanahoria, calabacín y salsa de tomate la convierte en un plato principal sustancioso y saludable.

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: jsyfruitveggies.org

Ingredientes

- 1 calabaza espagueti, cocida
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 3 zanahorias en rodajas
- 1 calabacín en rodajas
- ½ taza de cebolla en rodajas
- 3 dientes de ajo picados
- 3 tazas de puré de tomate o tomates triturados
- 1 cucharadita de orégano seco

Pasos

1. Remueva las semillas de la calabaza cocida. Pase un tenedor por la pulpa para formar hebras largas. Colóquelas en un tazón grande y manténgalas calientes.
2. En una sartén grande o una olla, caliente 1 taza de agua a fuego medio.
3. Agregue el brócoli, las zanahorias, el calabacín, la cebolla y el ajo. Tape y cocine durante 5 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
4. Destape y cocine hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido, aproximadamente 5 minutos.
5. Agregue el puré de tomate y el orégano. Cocine a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo con frecuencia.
6. Sirva la salsa sobre los hebras de calabaza espagueti y ¡disfrute!



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ½ de Receta	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	130
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	180 mg
Carbohidratos Totales:	27 g
Fibra Dietética:	5 g
Azúcares Totales:	10 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	4 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Tazón grande
- Olla o sartén grande con tapa
- Tenedor
- Cuchara para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.04

Costo promedio/porción: \$2.01

Rinde: 6 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
Ajo



Añadir 1 al carrito
Brócoli



Añadir 1 al carrito
Calabacín



Añadir 1 al carrito
Zanahorias



Añadir 1 al carrito
Puré de tomate



Añadir 1 al carrito
Cebolla

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Use las verduras que tenga a mano. La coliflor, los guisantes o las espinacas funcionan bien.
- Añada una pizca de parmesano o hierbas antes de servir.
- Sirva como plato principal o como un acompañante colorido.



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