

Espagueti de Calabaza con Tomate, Albahaca y Parmesano

Aquí tiene un delicioso acompañante de finales de verano repleto de sabores frescos. Este plato iría bien con un plato principal a la parrilla.

Rinde: 4 porciones

Fuente: Extensión de la Universidad de Maryland. Coma inteligentemente. Esté en forma. Recetas.

Ingredientes

- 1 calabaza espagueti (aprox. 1 1/2 libras)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca (o 1/2 taza de albahaca fresca, picada)
- 1 taza de tomates cherry en rodajas finas
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Coloque las 2 mitades de calabaza, con el lado cortado hacia abajo, en una bandeja para hornear. Agregue aproximadamente 1/4 taza de agua y cubra con envoltura de plástico. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 12 minutos o hasta que esté suave al presionarlo. Dejar reposar tapado durante 3 minutos.
2. En un tazón grande, bata el aceite, la albahaca, el orégano y 2 cucharadas de queso parmesano. Agregue los tomates y sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto.
3. Retire la calabaza con un tenedor, agregue las hebras a la mezcla de tomate y revuelva hasta que se combinen. Espolvoree con la cucharada restante de queso parmesano.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	77
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	67 mg
Carbohidratos totales:	7 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Bandeja para hornear
- Tazas y cucharas medidoras
- Microondas
- Tenedor para batir
- Plato para servir y cubiertos



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.69

Costo promedio/porción: \$2.92

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,
1 libra



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano,
3 oz



Añadir 1 al carrito
Tomates Cherry,
1 unidad

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.