

Spaghetti de Calabacín con Tomates, Albahaca y Parmesano

4 porciones

Incluya verduras de colores diferentes cada día para asegurarse de obtener los importantes nutrientes que contienen. Al decidir sobre que verduras comer, escoja las que sean verde oscuro, rojo, o anaranjado con mayor frecuencia y trate de comer más frijoles y chícharos (arvejas) secos.



- | | |
|--|---|
| <p>1 calabacín (spaghetti squash)</p> <p>1 cucharada de aceite vegetal</p> <p>2 cucharaditas de albahaca seca (o ½ taza de albahaca fresca, picada)</p> <p>1/4 cucharadita de orégano seco</p> | <p>3 cucharadas de queso parmesano, divididas</p> <p>1 taza de tomatitos “cherry”, en rodajas delgadas</p> <p>sal, al gusto</p> <p>pimienta, al gusto</p> |
|--|---|

1. Corte el calabacín a la mitad. Ponga las dos mitades con el lado cortado hacia abajo en una bandeja de vidrio para hornear. Añada aproximadamente ¼ taza de agua y cubra con papel de plástico para cocina. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 12 minutos o hasta que el calabacín esté suave cuando lo presione. Deje reposar durante 3 minutos.
2. En un tazón grande, mezcle el aceite, la albahaca, el orégano y dos cucharadas de queso parmesano. Añada los tomates y sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto.
3. Con un tenedor, empiece a deshilar el calabacín, añada el calabacín deshilachado a la mezcla de tomate y revuelva hasta que esté bien mezclado.
4. Rocíe con la cucharada restante de queso Parmesano.

Información Nutricional por Porción: 77 Calorías, Total Grasa 5g, Grasa Saturada 1g, Proteína 2g, Total Carbohidratos 7g, Fibra Dietética 2g, Sodio 67mg.

Fuente de la receta: University of Maryland Extension Food Supplement Nutrition Education