

## Bocadillos Súper de Calabaza Espaguete

5 porciones

- 1 calabaza espaguete pequeña, lavada con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado panko\*
- ½ taza de queso parmesano rallado

1. Lava tus manos con agua y jabón. Precalienta el horno a 200°C (400 °F).
2. Corta la calabaza por la mitad a lo largo y retira las semillas.
3. Colócala en una bandeja para hornear, con el lado cortado hacia abajo.
4. Hornea en el horno durante 40 minutos o hasta que esté tierna.\*
5. La calabaza está lista cuando un tenedor atraviesa fácilmente la piel y llega a la pulpa. Deja enfriar y saca la pulpa.
6. Rompe el huevo en un tazón mediano. Lava tus manos con agua y jabón después de romper el huevo crudo. Agrega 1½ tazas de la calabaza cocida, el pan rallado y el queso. Revuelve hasta que esté bien combinado.
7. Forra un molde para hornear o una bandeja para galletas con papel pergamino. Coloca 1 cucharada de la mezcla de calabaza para formar bocados pequeños. Coloca los bocados de calabaza en el molde preparado.
8. Lávate las manos con agua y jabón.
9. Hornea durante 15-20 minutos hasta que la parte inferior esté dorada.
10. Voltea y hornea otros 3 minutos hasta que estén dorados.
11. Guarda las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



\*Se pueden usar pan rallado regular o galletas saladas trituradas en lugar de pan rallado panko. \*\*Para una opción más rápida, puedes cocinar la calabaza en el microondas. Colócala con el lado cortado hacia abajo en un recipiente apto para microondas con ½ taza de agua. Tapa con una tapa o plástico apto para microondas y cocina a temperatura alta durante 8-12 minutos, o hasta que esté tierna.

**Información nutricional por porción** (4 Bocadillos): Calorías 120, Grasa Total 3.5g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 40mg, Sodio 230mg, Carbohidratos totales 17g, *Fibra dietética* 1g, Azúcares totales 2g, incluye 1g de Azúcares añadidos, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 0%, Potasio 2%.