

# Spaghetti de Calabacín con Tomates, Albahaca y Parmesano

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



**EXTENSION**

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 1 calabaza espagueti, lavada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de albahaca seca (o ½ taza de albahaca fresca, frotada suavemente con agua corriente y picada)
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- 3 cucharadas de queso Parmesano, divididas
- 1 taza de tomates “cherry”, frotados suavemente con agua corriente fría y cortados en rodajas finas
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. 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.
3. 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.
4. En un tazón grande, mezcle el aceite, la albahaca, el orégano y 2 cucharadas de queso Parmesano. Añada los tomates y sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto.
5. Con un tenedor, empiece a deshilar el calabacín, añada el calabacín deshilachado a la mezcla de tomate y revuelva hasta que esté bien mezclado.
6. Rocíe con la cucharada restante de queso Parmesano.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**Información nutricional por porción (1/4 de la receta):** Calorías 77, Grasas totales 5 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 3 mg, Sodio 67 mg, Carbohidratos totales 7 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 3 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, Proteínas 2 g, Vitamina D 0 %

Fuente de la receta: MyPlate Kitchen, Extensión de la Universidad de Maryland – Come de forma inteligente. Ponte en forma.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026