

Spaghetti de Calabacín con Tomates, Albahaca y Parmesano

4 porciones



Ingredientes

- 1 calabacín (spaghetti squash), 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 fría y picada)
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- 3 cucharadas de queso Parmesano, divididas
- 1 taza de tomatitos “cherry”, frotados suavemente con agua corriente fría y cortados en rodajas finas
- Sal y pimienta, al gusto

Información nutricional por porción: Calorías 77, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 3mg, Sodio 670mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 2g, Vitamina D 0%

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 dos 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.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato, University of Maryland Extension – Eat Smart. Be Fit.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Spaghetti de Calabacín con Tomates, Albahaca y Parmesano

4 porciones



Ingredientes

- 1 calabacín (spaghetti squash), 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 fría y picada)
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- 3 cucharadas de queso Parmesano, divididas
- 1 taza de tomatitos “cherry”, frotados suavemente con agua corriente fría y cortados en rodajas finas
- Sal y pimienta, al gusto

Información nutricional por porción: Calorías 77, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 3mg, Sodio 670mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 2g, Vitamina D 0%

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 dos 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.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato, University of Maryland Extension – Eat Smart. Be Fit.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu