

# Calabaza espagueti con tomates, albahaca y parmesano

Rinde 4 porciones

## Ingredientes

1	calabaza espagueti (de aproximadamente 1 1/2 libras)
1 cucharada	aciete de oliva
3 cucharadas	queso Parmesano
1/4 cucharadita	orégano deshidratado
2 cucharaditas	albahaca deshidratada (o 1/2 taza de albahaca fresca, picada)
1 taza	tomates cherry (cortados finamente)
	sal y pimienta (al gusto, opcional)

## Instrucciones

1. Coloque las 2 mitades de la calabaza, con el corte hacia abajo, sobre una charola para hornear. Añada alrededor de 1/4 taza de agua y cubra con papel de plástico. Cocine a alta potencia en el microondas durante 12 minutos o hasta que esté suave al presionar. Deje cubierto durante 3 minutos.
2. En un tazón grande, bata el aceite, albahaca, orégano y 2 cucharadas de parmesano. Añada los tomates y sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto.
3. Raspe la carne de la calabaza con un tenedor, añada las hebras a la mezcla de tomate y revuelva hasta que se hayan mezclado. Espolvoree la cucharada de queso parmesano restante.

## Precio

Por receta: \$6.23

Por servido: \$1.56

## Fuente

University of Maryland Extension.

[Eat Smart. Be Fit.](#) Recipes.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta (190g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 90	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 5g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 85mg	<b>4%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 12g	<b>4%</b>
Fibra Dietética 3g	<b>12%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 3g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 15%
Calcio 10%	• Hierro 6%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4