

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* | |
| Grasa Total 5g | 8% |
| Grasa Saturada 1g | 5% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 5mg | 2% |
| Sodio 85mg | 4% |
| Carbohidrato Total 12g | 4% |
| Fibra Dietética 3g | 12% |
| Azúcares 5g | |
| Proteínas 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