



# Calabaza espagueti horneada con salsa de tomate

Los espagueti de calabaza son una forma divertida e interesante de servir vegetales en un plato que es atractivo para los niños.

**EDADES:** de 3 a 5 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 40 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 1 hora

**INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP**

¼ taza de vegetales

**ORIGEN**

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition  
[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.</li> </ol>
					<ol style="list-style-type: none"> <li>2 Precaliente el horno a 400 °F.</li> </ol>
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		1 rociada	<ol style="list-style-type: none"> <li>3 Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar. Póngala a un lado.</li> </ol>
Calabaza espagueti, fresca, entera (lave la calabaza cuidadosamente con agua corriente antes de cocinarla)	2 lb 12 oz (aprox. 1 calabaza mediana)		5 lb 8 oz (aprox. 2 calabazas medianas)		<ol style="list-style-type: none"> <li>4 Ablande la calabaza espagueti cocinándola durante 5–7 minutos en el horno. Saque del horno.</li> </ol>



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>5</b> Corte la calabaza espagueti por la mitad, a lo largo. Retire las semillas con una cuchara.
					<b>6</b> Coloque la calabaza en una bandeja para hornear con el lado hueco hacia abajo. Hornee durante 45–50 minutos o hasta que un tenedor entre fácilmente en la cáscara. Hornee hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
Salsa de tomate	1 lb 10½ oz	3 tazas + 2 cda	3 lb 5 oz	1 qt + 2¼ tazas	<b>7</b> Mientras se cocina la calabaza, coloque la salsa de tomate, el ajo en polvo y el condimento italiano en un sartén pequeño. Revuelva. Cocine a fuego medio durante alrededor de 7–10 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
Ajo en polvo		2 cda		1 cda + 1 cda	
Condimento italiano, seco		1 cda		2 cda	
					<b>8</b> Retire la calabaza del horno y voltéela cuidadosamente. Use un tenedor para sacar la calabaza de la cáscara. Coloque el contenido en un tazón grande.
					<b>9</b> Mezcle la calabaza con la salsa de tomate sazonada.
Queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado	3⅞ oz	¾ taza	6¼ oz	1½ tazas + 1 cda	<b>10</b> Sirva ⅓ taza (cucharón # 12) de calabaza con ½ cucharada de queso por encima. Decore con albahaca. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.





**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

½ taza de calabaza espagueti horneada con salsa de tomate y ½ cda de queso

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>27</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>146 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>5 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	2 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene leche (queso mozzarella).**

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 4 lb	Peso: 8 lb 1 oz
Rendimiento: 2 qt <sup>3</sup> / <sub>8</sub> taza	Rendimiento: 1 gal <sup>3</sup> / <sub>4</sub> taza