



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 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 15 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 1 hora

los

INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 lb 2 ½ oz de calabaza espagueti, fresca, entera (aproximadamente 1 calabaza pequeña; lave la calabaza cuidadosamente con agua corriente antes de cocinarla)

1½ tazas de salsa de tomate

1 cda de ajo en polvo

½ cda de condimento italiano, seco

¼ taza +2 cda de queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado

2 cda de albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

las

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar. Póngalo a un lado.
4. Ablande la calabaza espagueti cocinándola durante 2–3 minutos en el horno microondas. Saque del microondas.
5. Corte la calabaza espagueti por la mitad, a lo largo. Retire las semillas con una cuchara.
6. 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.
7. Mientras se cocina la calabaza, coloque la salsa de tomate, el ajo en polvo y el condimento italiano en una sartén pequeña. Revuelva. Caliente a fuego medio durante alrededor de 5-7 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
8. Retire la calabaza del horno. Voltéela con cuidado. Use un tenedor para sacar la calabaza de la cáscara. Coloque el contenido en un tazón mediano.
9. Mezcle la calabaza con la salsa de tomate sazonada.
10. Sirva ½ taza de calabaza con 1 cucharada de queso por encima. Decore con albahaca. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de calabaza espagueti horneada con salsa de tomate y 1 cda de queso

Nutrientes	Cantidad
Calorías	53
<hr/>	
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	291 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	3 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

5/8 taza de vegetales
1/4 onza equivalente de sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- Contiene leche (queso mozzarella).

