



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: 50 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora 10 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{5}{8}$ taza de vegetales

$\frac{1}{4}$ onza equivalente de sustitutos de carne

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition
TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					<ol style="list-style-type: none"> Precale el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		1 rociada	<ol style="list-style-type: none"> Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar. Póngala a un lado.
Calabaza espagueti, fresca, entera (lave la calabaza cuidadosamente con agua corriente antes de cocinarla)	4 lb 13 oz (aprox. 2 calabazas medianas)		9 lb 10 oz (aprox. 4 calabazas medianas)		<ol style="list-style-type: none"> Ablande la calabaza espagueti cocinándola durante 5–7 minutos en el horno. Saque del horno.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					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.
Salsa de tomate	3 lb 5 oz	1 qt + 2¼ tazas	6 lb 10 oz	3 qt + ½ taza	7 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		1 cda + 1 cdta		2 cda + 2 cdta	
Condimento italiano, seco		2 cdta		1 cda + 1 cdta	
					8 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.
					9 Mezcle la calabaza con la salsa de tomate sazonada.
Queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado	6¼ oz	1½ taza + 1 cda	12½ oz	3 tazas + 2 cda	10 Sirva ½ taza (cucharón # 8) 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.

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

NOTAS

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

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 6 lb 14 oz	Peso: 13 lb 12 oz
Rendimiento: 3 qt 3 tazas	Rendimiento: 1 gal 3 qt 2 tazas