

Espagueti de Calabaza

Tipo de Receta: Plato principal

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 calabaza de espagueti grande

¼ tz de agua

1 - 16 oz frasco de salsa de espagueti bajo en sodio

2 cda de condimento Italiano

3 cda de ajo en polvo

3 cda de queso parmesano rallado

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Lave la calabaza de espagueti y pinchela por todos lados con un cuchillo o tenedor.
3. Coloque la calabaza en una cazuela apta para el microondas. Cocinela en el microondas por 5 minutos o hasta que la piel este suave.
4. Cuando la calabaza se enfrie un poco, corte la calabaza por la mitad a lo largo y remueva las semillas con una cuchara.
5. Ponga el agua en una cazuela. Coloque la calabaza con el lado cortado para abajo entre la cazuela.
6. Cubra la cazuela con una tapa o envoltorio apto para microondas. Cocinela en el microondas por 8 a 10 minutos.
7. Cuando la calabaza se enfrie un poco, use un tenedor y arranque las hebras de espagueti. Coloque las hebras en otro tazón.
8. Agruegue la salsa de espagueti, condimento Italiano, y el ajo al tazón con el espagueti y mezcle bien.
9. Retorne la calabaza a la cazuela. Cubrala y cocinela en el microondas por 2 a 3 minutos hasta que este caliente.
10. Espolvoree con queso parmesano y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Leche

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1 1/4 taza (256g)

Cantidad por Ración

Calorías **160**

%Valor Diario*

Grasa Total 6 g	8%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 10 mg	3%
Sodio 280 mg	12%
Carbohidrato Total 24 g	9%
Fibra Dietética 3 g	11%
Azúcares Totales 9 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 5 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 147mg	10%
Hierro 3mg	15%
Potasio 623mg	15%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK = 4.2