



Calabaza espagueti

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 1 hora, 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Asadera grande

Plato apto para microondas

Utensilios:

Cuchillo pequeño

Cuchillo grande

Cuchara

Tenedor

Cucharas medidoras

Ingredientes

1 calabaza espagueti grande

2 cucharaditas de aceite de oliva O vegetal

Sal y pimienta al gusto 6 tazas de verduras para comer con la salsa, picadas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Pinche la cáscara de la calabaza espagueti 10 a 12 veces con un cuchillo afilado pequeño.
4. Coloque la calabaza en un plato apto para microondas. Cocine en el microondas a temperatura alta por 6 minutos.
5. Retire la calabaza espagueti del microondas y, con cuidado, corte ambos extremos para que pueda pararse verticalmente. Precaución: la calabaza estará caliente.
6. Con la calabaza parada verticalmente sobre una superficie estable, córtela cuidadosamente de arriba hacia abajo para dividirla en dos mitades.
7. Con una cuchara, retire las semillas y deseche. Coloque las mitades en la asadera grande, con los cortes hacia arriba.
8. Rocíe las mitades de calabaza con aceite. Espolvoree sal y pimienta negra.
9. Coloque la calabaza con los cortes hacia abajo sobre la asadera.
10. Hornee por 40 a 60 minutos o hasta que la calabaza esté tierna cuando la pinche con un tenedor.
11. Deje enfriar la calabaza por 5 minutos y luego pase un tenedor por el interior de la calabaza, separando las tiras de “espagueti”. Con una cuchara grande, traspase las tiras de la calabaza a un tazón.
12. Mezcle las tiras de calabaza con su salsa para pasta favorita y sirva.

Información nutricional:

Calorías 100 Grasas totales 5 g Sodio 40 mg Carbohidratos totales 11 g
Proteína 1 g