



Calabaza espagueti

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

Tiempo total: 1 hora y 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

Información nutricional:

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

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.