



Palitos de queso y calabaza espagueti

Porciones 5 | Tiempo de preparación 20 min |

Tiempo total 1 hora 30 min

Equipamiento: Fuente para guisados/asadera de bordes altos, tazas y cucharas medidoras, tazón grande para mezclar, paño de cocina o tela quesera, asadera, papel de aluminio

Utensilios: Cuchillo grande, tenedor, cuchara

Ingredientes

1 calabaza espagueti mediana, en mitades y sin las semillas

1 cucharada de aceite de oliva o vegetal

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

2 dientes de ajo, picados o 2 cucharaditas de ajo en polvo

1 1/2 cucharaditas de condimento italiano o la mezcla de condimento italiano de CYP

½ taza de queso parmesano en polvo

¼ taza de almidón de maíz

3 tazas de mozzarella rallada, dividida (1 taza para mezclar con la masa, 2 tazas como complemento)

2 huevos grandes

Aerosol antiadherente

1 frasco de salsa marinara, para comer como salsa

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. Coloque las mitades de calabaza espagueti en una asadera de bordes altos. Rocíe los lados cortados de la calabaza espagueti con aceite y condimente con sal y pimienta. Dé vuelta la calabaza para que las mitades cortadas queden hacia abajo sobre la asadera. Ase hasta que esté tierna, 35 a 40 minutos.
3. Cuando aún falten 10 minutos para que la calabaza espagueti esté cocida, comience a preparar los demás ingredientes. Mida y coloque el ajo, el condimento italiano, el queso parmesano, el almidón de maíz y 1 taza de mozzarella en un tazón grande. Mezcle para combinar.
4. Después de sacar la calabaza espagueti del horno, suba la temperatura a 425 grados.
5. Cuando la calabaza espagueti se haya enfriado ligeramente, use un tenedor para separar las tiras de la calabaza raspando su interior y retirando las tiras que parecen espagueti de los lados. Con una tela quesera o paño de cocina, escurra el exceso de humedad de las tiras que obtuvo de la calabaza espagueti.
6. Transfiera la calabaza espagueti a un tazón grande con la mezcla de ingredientes. Agregue los huevos y revuelva hasta combinar por completo.
7. Recubra una asadera con papel de aluminio y rocíe con aerosol antiadherente. Transfiera la “masa” a la asadera y aplaste para formar una corteza rectangular fina. Hornee hasta que esté dorada y seca, unos 25 minutos.
8. Espolvoree con las 2 tazas restantes de mozzarella y hornee hasta que el queso se derrita, unos 8 a 10 minutos más.
9. Corte por la mitad y luego corte en palitos de 2 pulgadas de ancho. Sirva con salsa marinara.

Información nutricional:

Calorías 440 Grasas totales 21 g Sodio 780 mg Carbohidratos totales 42 g
Proteína 23 g