

Spaghetti de Calabacín con Tomates, Albahaca y Parmesano

4 porciones

Incluya verduras de colores diferentes cada día para asegurarse de obtener los importantes nutrientes que contienen. Al decidir sobre que verduras comer, escoja las que sean verde oscuro, rojo, o anaranjado con mayor frecuencia y trate de comer más frijoles y chícharos (arvejas) secos.

- 1 calabacín (spaghetti squash), lavada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de albahaca seca (o ½ taza de albahaca fresca, frotada suavemente con agua corriente fría y picada)
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- 3 cucharadas de queso Parmesano, divididas
- 1 taza de tomatitos “cherry”, frotados suavemente con agua corriente fría y cortados en rodajas finas
- Sal y pimienta, al gusto



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte el calabacín a la mitad. Ponga las dos mitades con el lado cortado hacia abajo en una bandeja de vidrio para hornear. Añada aproximadamente ¼ taza de agua y cubra con papel de plástico para cocina.
3. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 12 minutos o hasta que el calabacín esté suave cuando lo presione. Deje reposar durante 3 minutos.
4. En un tazón grande, mezcle el aceite, la albahaca, el orégano y dos cucharadas de queso parmesano. Añada los tomates y sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto.
5. Con un tenedor, empiece a deshilar el calabacín, añada el calabacín deshilachado a la mezcla de tomate y revuelva hasta que esté bien mezclado.
6. Rocíe con la cucharada restante de queso Parmesano
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 77, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Sodio 67mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 2g, Proteína 2g.

Fuente: MyPlate Kitchen, University of Maryland Extension – Eat Smart. Be Fit