



ESPAGUETI DE CALABACITA CON ALBÓNDIGAS

Un reconfortante platillo que parece una indulgencia italiana, pero utiliza calabacitas en lugar de pasta, combinado con albóndigas jugosas en salsa de tomate casera.

 10 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas grandes de calabacín bebe [32 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 4 Porciones de Carne de Res Molida [Magra 80% / 20% de Grasa] [120 g]
- 2 Cucharadas de avena cruda molida [20 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 Tazas de pure de tomate [250 g]
- 1/2 Taza de agua [119 g]
- 1 Cucharadita de albahaca deshidratada [1 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Cucharada de queso parmesano rallado [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los fideos de calabacita: Lava las calabacitas y córtalas en tiras largas tipo "fideos" con un espiralizador o rallador. Reserva las tiras para cocinarlas después.
- 2º Preparar las albóndigas: En un tazón grande, mezcla la carne molida con el huevo, avena molida, ajo picado, sal y pimienta. Forma bolitas pequeñas con tus manos, asegurándote de que queden bien compactas para que no se desarmen.
- 3º Cocinar las albóndigas: En un sartén grande, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Coloca las albóndigas en el sartén y dóralas por todos lados durante 7-8 minutos, asegurándote de que queden bien cocidas. Retíralas y resérvalas.
- 4º Preparar la salsa: En el mismo sartén donde cocinaste las albóndigas, agrega 1 taza de puré de tomate, ½ taza de agua, albahaca seca, sal y pimienta. Cocina la salsa a fuego medio-bajo por 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
- 5º Cocinar los fideos de calabacita: En otro sartén, calienta 1 cucharada de aceite de oliva. Cocina los fideos de calabacita por 2-3 minutos, solo hasta que estén tiernos pero firmes. No los cocines demasiado para evitar que se aguaden.
- 6º Montar el platillo: Sirve una porción de fideos de calabacita en un plato. Coloca las albóndigas encima y vierte la salsa de tomate caliente.
- 7º Agregar el toque final: Espolvorea queso parmesano rallado si lo deseas, y acompaña con una bebida ligera como agua de limón sin azúcar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [558 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	590 kcal	30 %
GRASA	7 g	36 g	56 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	57 %
COLESTEROL	16 mg	89 mg	30 %
SODIO	44 mg	245 mg	10 %
H. CARBONO	7 g	39 g	13 %
AZÚCARES	2 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	—