



SPAGHETTI SQUASH

La calabaza espagueti es un vegetal super nutritivo ofrece fibra, beta-caroteno, folato y más. Al hornearlo resulta en una textura espagueti realmente divertida. Para la receta original accede <https://cookieandkate.com/2018/how-to-cook-spaghetti-squash/>

- 10 minutos
- 45 minutos
- 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 spaghetti squash
- 2 tsps de oil, olive, salad or cooking [9 g]
- 3/8 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precaliente el horno a 400 °F.
- 2º Cubre una bandeja para hornear con papel pergamino para facilitar la limpieza.
- 3º Coloca la calabaza en posición vertical sobre una superficie estable y córtala con cuidado de arriba a abajo para dividirla por la mitad.
- 4º Usa una cuchara grande para sacar las semillas. ¿Sabes que después las podrías hornear?
- 5º Cubre el interior de cada mitad con una cucharada de aceite de oliva. Agrega más aceite si es necesario.
- 6º Espolvoree sal y pimienta ligeramente sobre los interiores de la calabaza, luego colóquelos con el lado de corte hacia abajo en la bandeja para hornear preparada.
- 7º Hornee durante 40 a 60 minutos, hasta que los lados cortados se vuelvan dorados y los interiores se puedan perforar fácilmente con un tenedor.
- 8º Una vez que la calabaza haya terminado de hornear, usa un tenedor para raspar los interiores de la calabaza. Para "fideos" más largos ráspalo de extremo a extremo.
- 9º Sírvelo con tu salsa de espaguetis favorita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	96 kcal	5 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	279 mg	787 mg	33 %
H. CARBONO	6 g	18 g	6 %
AZÚCARES	3 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—