

CALABAZA ESPAGUETI



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para videos y recursos

CARACTERÍSTICAS

- La calabaza espagueti puede variar en color desde el blanco cremoso hasta amarillo o naranja. Tiene una pulpa sólida que se desmenuza a la hora de cocinar, parecido al espagueti.
- Selecciona una calabaza espagueti que sea firme y seca con el tallo intacto. Evita el brillo, partes blandas y rajaduras.
- 1 taza de calabaza espagueti contiene:
 - 16% de la cantidad diaria recomendada de vitamina B6 que apoya la función del sistema inmunológico y nervioso.
 - 6% de la cantidad diaria recomendada de magnesio para regular los músculos y la función nerviosa.



PREPARAR

Lava y seca. Parte por la mitad, saca las semillas con una cuchara y rostiza. Desmenuza la pulpa con un tenedor.

Prueba la calabaza espagueti:

- *Rostizada y desmenuzada como un sustituto para la pasta.*
- *Al horno y rellena con carnes y verduras.*
- *Rostiza las semillas para guarnecer sopas y ensaladas o como una botana en sí.*

GUARDAR

- Envuelve bien los pedazos y lo desmenuzado en un papel film o coloca en un recipiente sellado.
- Refrigera en un cajón de productos frescos (si hay uno disponible) por hasta 5 días o congela.