

Calabaza espagueti a la carbonara

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 calabaza espagueti grande (alrededor de 2 libras)
- 1 taza de champiñones en rodajas (o 4 rebanadas de tocino)
- 2 huevos grandes
- $\frac{3}{4}$ taza queso parmesano
- 4 dientes de ajo, picados (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas perejil fresco picado (opcional)

PREPERACIÓN

1. Corte la calabaza de espagueti por la mitad, a lo largo, desde el tallo hasta la cola. Retire las semillas y las fibras. Coloque la calabaza hacia abajo en una bandeja para hornear. Cocine de 10 a 12 minutos hasta que esté suave. Deje que la calabaza se enfríe, voltéala y "raspar" un tenedor a través de la carne para crear "fideos".
2. Mientras la calabaza se cocina, corte los champiñones en rodajas o el tocino en trozos pequeños. Cocine los champiñones con 1 cucharada de aceite de oliva o cocine el tocino en una sartén grande. Colóquelos en un plato forrado de papel toalla cuando esté cocinado.
3. Combine los huevos, el queso, la sal y la pimienta en un tazón pequeño. Deje a un lado.
4. Justo antes de servir, agregue el ajo a la sartén y cocine hasta que esté fragante (aproximadamente 1 minuto.) Agregue la calabaza espagueti y los champiñones o el tocino y caliente bien. Apague el fuego y agregue la mezcla de huevo. Mezcle para combinar.
5. Decorar con perejil y queso parmesano adicional al servir.



Información Nutricional

Porción: $1\frac{1}{4}$ taza hace con tocino

Calorías	244
Grasa total	13.9 g
Grasa saturada	6.4 g
Colesterol	119.1 mg
Sodio	559 mg
Carbohidratos	15.9 g
Fibra	3.3 g
Azúcares	6.0 g
Proteína	16.2 g

Fuente de receta:
simplehealthykitchen.com