

Calabaza espagueti con hierbas

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 calabaza espagueti grande (como 2 libras)
- 2 cucharadas mantequilla *
- 2 cucharadas perejil, picado
- 2 cucharadas cebolleta
- 2 cucharadas orégano
- Sal y pimienta al gusto

PREPERACIÓN

1. Parte la calabaza espagueti por la mitad, longitudinalmente, desde el tallo hasta la punta. Retira las semillas y pulpa fibrosa. Coloca la pulpa de la calabaza boca abajo en una bandeja de vidrio para microondas. Cocina en incrementos de 5 minutos hasta que el interior esté blando. Deja que la calabaza se enfríe a la hora de tocar, voltéala y pasa un tenedor a través de la pulpa para crear "fideos".
2. Calienta una sartén u olla y derrite la mantequilla.
3. Raspa el interior directamente en la sartén.
4. Añade las hierbas y mezcla bien.
5. Cocina a fuego medio por 5-7 minutos o hasta que esté dorado y los condimentos se hayan mezclado con todo.

*Sustituciones

2 cucharadas de mantequilla	—>	1 1/2 cucharadas aceite de oliva o
-----------------------------	----	------------------------------------



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	122
Grasa total	6 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	15 mg
Sodio	164 mg
Carbohidratos	17 g
Fibra	4 g
Azúcares	6 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Midwest Modern Mama