

Calabaza espagueti rellena de caprese

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 calabaza espagueti grande (como 2 libras)
- 1/2 taza queso mozzarella, rallado
- 1/2 taza tomates cherry, cortados por la mitad
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/4 albahaca fresca, rallada
- Sal y pimienta al gusto
- Reducción balsámica (opcional)

PREPERACIÓN

1. Parte la calabaza espagueti por la mitad, longitudinalmente, desde el tallo hasta la punta. Retira las semillas y la pulpa fibrosa. Échale aceite de oliva a cada lado, sal y pimienta al gusto. Cocina en el horno boca abajo en una bandeja de horno a 400°F por 40 minutos.
2. Retira del horno y desmenuza la calabaza con un tenedor. Mezcla con cualquier aceite de oliva restante para cubrir el espagueti.
3. Agrega queso, tomates y albahaca hasta que esté mezclado.
4. Cocina en el horno por 10 minutos más. Échale reducción balsámica si deseas y sirve.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	107
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	11 mg
Sodio	90 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra	1.5 g
Azúcares	3.5 g
Proteína	4 g

Notas:

- Agrega pechuga de pollo a la parrilla o 1 (15 onza) lata de garbanzos para más proteína.

Fuente de receta: Laughing Spatula