

Pasta con calabaza de invierno y tomates

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas calabaza butternut, picada en cuadritos
- 2 tazas tomates, picados en cuadritos
- 1/4 taza cebolla, picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados
- 8 onzas pasta, de trigo integral si posible
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- Pimiento rojo en hojuelas, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto
- Perejil fresco (opcional)
- Queso parmesano rallado (opcional)

PREPERACIÓN

1. Hierva una olla grande de agua.
2. Cuando el agua está calentando, agregue el aceite a un sartén grande a fuego medio.
3. Añada la cebolla, el ajo, y los copos de pimienta roja. Cocine 1 minuto. Coloque los tomates, calabaza invierno, sal, y pimienta. Cocine hasta que esté tierna, unos 15 minutos.
4. Cuando la calabaza esté cocida, cocine el pasta hasta que esté tierna según el paquete.
5. Escorra la pasta y combine con la salsa de tomate y calabaza. Sirve caliente con perejil y parmesano si desea.

Notas:

- Puede sustituir 1 (14.5 onzas) lata de tomates en dados para los tomates frescos si desea.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta sin queso o perejil

Calorías	396
Grasa total	12 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	157 mg
Carbohidratos	67 g
Fibra	11 g
Azúcares	9 g
Proteína	10 g

Fuente de receta: Mark Bittman