

# Pasta de calabaza y tomates



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4

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

## INGREDIENTES

- 5 tazas de calabaza bellota, pelada y picada en cuadritos
- 2 tazas tomates picados en cuadritos
- 1/4 taza cebolla picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados finamente\*
- 8 onzas pasta de trigo integral\*
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- Copos de pimienta rojo
- Sal y pimienta, al gusto
- Perejil fresco picado (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. Escurra la pasta y combine con la salsa de tomate y calabaza.

\*Sustituciones

2 tazas de tomates picados	→	16 onzas de tomates enlatados y picados
3 dientes de ajo, picados	→	1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo
8 onzas pasta de trigo integral	→	1 1/3 tazas arroz integral o quínoa, cocinado según el



## Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta sin queso o perejil

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

Fuente de receta: Mark Bittman