

Calabaza “Spaghetti” con Ajo y Perejil

- 1 calabaza espagueti, alrededor de 3 libras
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 6 dientes de ajo, picados finamente
- 4 cucharadas de pan molido
- 4 cucharadas de perejil, finamente picado
- 1/2 taza de queso Parmesano recién rallado sal y pimienta al gusto

1. Con anticipación caliente el horno a 375°F.
2. Corte la calabaza en dos piezas a lo largo. Quite las semillas de la calabaza. Enaceite ligeramente la parte cortada de la calabaza. Colóquela, en la bandeja con el lado cortado hacia abajo.
3. Hornee por 1 hora, hasta que la calabaza esté suave y sea fácil de cortar con un cuchillo. Retire del horno y deje enfriar lo suficiente para que pueda manejarla sin quemarse.
4. Calentar el resto del aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y el pan molido. Cocine por 1 minuto. Sáquele la pulpa de calabaza con un tenedor para separar las tiras de calabaza que semejan fideos y añádalos a la sartén. Añada el perejil. Mezcle y cocine de 6 a 8 minutos más.
5. Retire del fuego y espolvoree con el queso Parmesano.

Calabaza de espagueti es una buena fuente de fibra dietética y vitamina C, y se puede utilizar en muchas recetas en lugar de fideos.

Sirve:	8
Tamaño de porción:	1/8 receta
Calorías	125
Grasa total	6g
Grasa saturada	2g
Colesterol	5mg
Sodio	156mg
Fibra total	3g
Proteína	4g
Carbohidratos	16g
Potasio	260mg