

Cazuela de Calabaza Espagueti Estilo Tex-Mex

1 calabaza espaguetis pequeñas
(como 2 libras)
1 libra carne molida magra
1/2 taza cebolla picada
1/2 taza chile campana rojo picado

1 cucharadita ajo picado
2 cucharaditas comino seco
1/4 cucharadita pimienta roja
en polvo
1/2 cucharadita sal

1 taza tomates frescos picados
1 lata (4 a 5 onzas) chiles verdes medio
picantes, picados
1 1/2 tazas queso Cheddar bajo en grasa
1 cucharada cilantro picado

Precaliente el horno a 350 grados F.
Prepare la calabaza **cortándola** con cuidado por la mitad a lo largo con un cuchillo afilado y sacando las semillas.
Colóquela en una bandeja para hornear ligeramente engrasada, corte hacia abajo y **hornee** por 30-35 minutos, o hasta que se pueda insertar fácilmente un cuchillo. Afilado en la piel. **Retire** la calabaza del horno y **enfríe**. Utilice un tenedor para **raspar** la pulpa difícil de la piel y **colóquela** en un colador. **Presione** para escurrir tanto líquido como sea posible.
Coloque la calabaza en un tazón mediano y manténgala caliente. En un sartén, **cocine** la carne molida a fuego medio

hasta que se dore. **Agregue** la cebolla, chile rojo y ajo. Continúe **cocinando** hasta que las verduras estén tiernas. **Agregue** el comino, pimienta roja y sal. **Escurre** bien y ponga a un lado. En un tazón pequeño **combine** los tomates picados y chiles verdes. **Rocíe** una bandeja para hornear de 9 por 13 pulgadas con rociador antiadherente. Forme una **capa** con la mitad de la Calabaza al fondo de la bandeja. **Esparza** la mitad de la mezcla de carne encima de la calabaza. **Coloque** la mitad de los tomates y chiles encima de la carne y cubra con la mitad del queso. **Repita** las capas. **Hornee** a 350 grados F hasta que el plato esté completamente

caliente y el queso esté burbujeante, 15-20 minutos. **Espolvoree** con cilantro y sirva.

Hace: 9 porciones

Análisis nutricional: 140 calorías;
4 g total grasa; 1.5 g grasa saturada;
30 mg de colesterol; 400 mg sodio;
11 g carbohidratos; 3 g fibra; 5 g azúcar;
17 g proteína.



Cazuela de Calabaza Espagueti Estilo Tex-Mex

1 calabaza espaguetis pequeñas
(como 2 libras)
1 libra carne molida magra
1/2 taza cebolla picada
1/2 taza chile campana rojo picado

1 cucharadita ajo picado
2 cucharaditas comino seco
1/4 cucharadita pimienta roja
en polvo
1/2 cucharadita sal

1 taza tomates frescos picados
1 lata (4 a 5 onzas) chiles verdes medio
picantes, picados
1 1/2 tazas queso Cheddar bajo en grasa
1 cucharada cilantro picado

Precaliente el horno a 350 grados F.
Prepare la calabaza **cortándola** con cuidado por la mitad a lo largo con un cuchillo afilado y sacando las semillas.
Colóquela en una bandeja para hornear ligeramente engrasada, corte hacia abajo y **hornee** por 30-35 minutos, o hasta que se pueda insertar fácilmente un cuchillo. Afilado en la piel. **Retire** la calabaza del horno y **enfríe**. Utilice un tenedor para **raspar** la pulpa difícil de la piel y **colóquela** en un colador. **Presione** para escurrir tanto líquido como sea posible.
Coloque la calabaza en un tazón mediano y manténgala caliente. En un sartén, **cocine** la carne molida a fuego medio

hasta que se dore. **Agregue** la cebolla, chile rojo y ajo. Continúe **cocinando** hasta que las verduras estén tiernas. **Agregue** el comino, pimienta roja y sal. **Escurre** bien y ponga a un lado. En un tazón pequeño **combine** los tomates picados y chiles verdes. **Rocíe** una bandeja para hornear de 9 por 13 pulgadas con rociador antiadherente. Forme una **capa** con la mitad de la Calabaza al fondo de la bandeja. **Esparza** la mitad de la mezcla de carne encima de la calabaza. **Coloque** la mitad de los tomates y chiles encima de la carne y cubra con la mitad del queso. **Repita** las capas. **Hornee** a 350 grados F hasta que el plato esté completamente

caliente y el queso esté burbujeante, 15-20 minutos. **Espolvoree** con cilantro y sirva.

Hace: 9 porciones

Análisis nutricional: 140 calorías;
4 g total grasa; 1.5 g grasa saturada;
30 mg de colesterol; 400 mg sodio;
11 g carbohidratos; 3 g fibra; 5 g azúcar;
17 g proteína.



La Calabaza Espagueti De Kentucky

TEMPORADA: Agosto a Octubre

DATOS NUTRICIONALES:

La calabaza es baja en calorías. Una taza de calabaza cruda contiene solo 42 calorías. Contiene vitamina C, potasio y calcio. Está naturalmente libre de grasa y colesterol.

SELECCIÓN: Elija calabazas que sean de color cremoso a amarillo profundo. Busque calabazas de piel dura y color uniforme sin manchas o imperfecciones. Evite las calabazas que estén verdes, ya que no están maduras.

ALMACENAJE: La calabaza de espagueti se puede almacenar a temperatura de salón durante un mes. Más tiempo si se almacena en un lugar fresco, seco y oscuro. No la lave antes de almacenar.

PREPARACIÓN:

Para Hornear: Perfore agujeros en la calabaza y colóquela en un molde para hornear. Hornee a 350 grados F durante una hora o hasta que la piel seda fácil bajo presión y el interior esté tierno. Deje enfriar por 10 a 15 minutos.

Para Microondas: Perfore agujeros en la calabaza y cocínela al microondas por 10 a 12 minutos. Déjela enfriar por 5 minutos.

Corte la calabaza por la mitad a lo largo y sáquele las semillas. Desmenuce la calabaza con un tenedor y sirva.

LA CALABAZA ESPAGUETI DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Octubre 2016

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

La Calabaza Espagueti De Kentucky

TEMPORADA: Agosto a Octubre

DATOS NUTRICIONALES:

La calabaza es baja en calorías. Una taza de calabaza cruda contiene solo 42 calorías. Contiene vitamina C, potasio y calcio. Está naturalmente libre de grasa y colesterol.

SELECCIÓN: Elija calabazas que sean de color cremoso a amarillo profundo. Busque calabazas de piel dura y color uniforme sin manchas o imperfecciones. Evite las calabazas que estén verdes, ya que no están maduras.

ALMACENAJE: La calabaza de espagueti se puede almacenar a temperatura de salón durante un mes. Más tiempo si se almacena en un lugar fresco, seco y oscuro. No la lave antes de almacenar.

PREPARACIÓN:

Para Hornear: Perfore agujeros en la calabaza y colóquela en un molde para hornear. Hornee a 350 grados F durante una hora o hasta que la piel seda fácil bajo presión y el interior esté tierno. Deje enfriar por 10 a 15 minutos.

Para Microondas: Perfore agujeros en la calabaza y cocínela al microondas por 10 a 12 minutos. Déjela enfriar por 5 minutos.

Corte la calabaza por la mitad a lo largo y sáquele las semillas. Desmenuce la calabaza con un tenedor y sirva.

LA CALABAZA ESPAGUETI DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Octubre 2016

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service