

Calabaza Espagueti con Tomates y Feta



Sirve:

4 raciones

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet

12" Electric Oil Core Skillet

medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Un plato vegetariano completo con sólo 118 calorías y 4 gramos de grasas saturadas – y está delicioso! Con un sabor fresco, la calabaza espagueti es un sustituto sano y sabroso de la pasta. Disfruta de este “glúcido bueno”!

- 1 calabaza espagueti, cortada a lo largo, vaciada de semillas
- 1 cebolla, cortada con el Cono #2
- 3 dientes de ajo, picados fino
- 360 gramos de tomates, cortados en trozos pequeños (2 tazas)
- 115 gramos de queso feta, desmenuzado (¾ taza)
- 60 gramos de aceitunas negras, picadas (1 taza)
- 10 gramos de albahaca fresca, picada (¼ taza)
- sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 180°C/350°F. Lava la calabaza espagueti, sin secarla. Colócala por la parte de la piel en la sartén eléctrica, tapa, y deja cocinar por unos 55 minutos o hasta que un tenedor pueda atravesarla con facilidad. Retira y aparta hasta que esté a una temperatura para manipular con facilidad.
2. Precalienta la sartén gourmet a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la sartén, éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca la cebolla y el ajo en la sartén y saltea hasta que la cebolla esté tierna, unos 5

minutos.

3. Vierte los tomates con la cebolla y ajo, remueve, y cocina hasta que esté caliente. Retira del fuego.
4. Con un tenedor o una cuchara grande, recoge la pulpa de la calabaza y coloca en el bol mediano. Desecha la piel.
5. Remueve las verduras salteadas, el queso feta, las aceitunas y la albahaca con la calabaza. Sirve caliente.

Consejos:

- Puedes sustituir el queso feta por queso parmesano, queso romano o queso pecorino.
- Refrigerera las sobras.
- Sirve como plato principal o guarnición.

Información nutricional por ración

Calorías: 118
Grasa Total: 6g
Grasa 4g
Saturada:
Colesterol: 25mg
Sodio: 425mg
Carbohidratos: 11g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 6g