

Espagueti de Calabaza con Portobello Ragu

Ingredientes:

1 calabaza espagueti mediana, 3 libras
 3 hongos Portabella
 1 cebolla amarilla dulce, mediana
 1 pimiento verde mediano picado
 3 dientes de ajo finamente picados
 8 oz. salsa marinara baja en sodio
 2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra
 ¼ de cucharadita sal
 ¼ de cucharadita Pimienta molida
 Albahaca fresca para decorar



Nutrition Facts

Serving Size 2 cups (453g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 50%
Calcium 10%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Cortar la calabaza por la mitad, raspando las semillas.
3. Coloque dos mitades, con el lado cortado hacia abajo, en un horno grande. plato.
4. Coloque en el horno y hornee por 45-55 minutos. Cuando listo, déjelo cocinar durante 15 minutos antes de manipularlo.
5. Tome un tenedor y raspe la carne de la calabaza. Se destrozará haciendo fácilmente los fideos perfectos.
6. Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregar virgen extra aceite de oliva, cebolla, pimiento morrón, ajo y sal. Una vez que ha cocido durante 5 minutos añadir las setas.
7. Deje cocinar por otros 5 minutos. Deje hervir a fuego lento durante 15 minutos, agregando un chorrito de agua si se vuelve demasiado grueso. Sirva sobre una pila de calabaza, decore con albahaca.