



Zoodles al Pesto con Coles de Bruselas Ralladas

3 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos cortados en rodajas finas y a lo largo
- ½ cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla roja cortada en trozos
- 1 lata (14 onzas) de tomates en trozos sin sal agregada
- 5 hojas de albahaca picadas
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 3 tazas de espinaca
- ½ taza de queso mozzarella con contenido bajo de sodio rallado
- ¼ taza de queso parmesano con contenido bajo de sodio rallado
- 1 huevo

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Caliente aceite en una sartén antiadherente sobre fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla; y cocine durante 3 minutos aproximadamente. Agregue el tomate y revuelva.
3. Lleve a una temperatura de media a alta y lleve a hervor. Luego cueza a fuego lento durante 5 minutos, y agregue albahaca y pimienta. Hierva la mezcla hasta que quede espesa.
4. En una sartén distinta, ponga el fuego a temperatura media y agregue un poco de agua en la sartén. Agregue la espinaca y revuelva hasta sofreír.
5. Combine ¼ taza de mozzarella, el queso parmesano y el huevo en un recipiente grande y condimente con pimienta.
6. En una bandeja para hornear, vierta suficiente salsa para cubrir la base. A continuación, coloque las tiras de calabacines en capas, seguidas del queso y luego la salsa. Continúe armando capas en este orden hasta que los ingredientes se terminen.
7. Cubra con el queso remanente, y hornee durante 45 a 50 minutos.
1. Enfríe durante 5 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 175mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 209mg	4%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank

chefs.org

@CHEFSanAntonio



A program of the **FOOD BANK**

© Culinary Health Education for Families