

ACORN SQUASH

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Acorn squash is a type of vegetable with a hard exterior and flesh and seeds inside. It has a sweet, nutty flavor.
- Acorn squash is a type of winter squash. Other types of winter squash include butternut, kabocha, delicata, and spaghetti squash. All except spaghetti squash can be interchanged in recipes.
- Avoid choosing squash with cracks, cuts, or soft spots. Try to select acorn squash that still have their stem.
- 1 cup of raw, cubed acorn squash contains:
 - 18% of your recommended daily value of vitamin A to support eyesight, protect the body against infections, and keep your organs healthy
 - 37% of your recommended daily value of vitamin C to help immune system work properly and to help wounds heal



PREPARE

To prepare acorn squash for cooking:

1. Cut off the top and bottom ends.
2. Stand up squash on one of the cut ends, and slice in half from top to bottom.
3. Scoop out the seeds with a metal spoon.
4. If desired, remove the peel using a vegetable peeler. Cut as directed in the recipe.

Try acorn squash:

- *Roasted* with olive oil and salt
- *Raw* as part of a fresh fall salad
- *Blended* with garlic, herbs, and water or stock as part of a soup
- *Mashed* and mixed into pancakes, muffins, or smoothies for a nutritious breakfast

STORE

- Store whole squash in a cool, dark place for up to 1 month.
- To refrigerate: Store cooked squash in an airtight container for 3-5 days.
- To freeze: Peel squash, remove seeds, cut into pieces, and freeze in freezer safe bags or containers for up to 1 year. Cooked squash can also be frozen for up to 1 year.

ACORN SQUASH

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Acorn squash is a type of vegetable with a hard exterior and flesh and seeds inside. It has a sweet, nutty flavor.
- Acorn squash is a type of winter squash. Other types of winter squash include butternut, kabocha, delicata, and spaghetti squash. All except spaghetti squash can be interchanged in recipes.
- Avoid choosing squash with cracks, cuts, or soft spots. Try to select acorn squash that still have their stem.
- 1 cup of raw, cubed acorn squash contains:
 - 18% of your recommended daily value of vitamin A to support eyesight, protect the body against infections, and keep your organs healthy
 - 37% of your recommended daily value of vitamin C to help immune system work properly and to help wounds heal



PREPARE

To prepare acorn squash for cooking:

1. Cut off the top and bottom ends.
2. Stand up squash on one of the cut ends, and slice in half from top to bottom.
3. Scoop out the seeds with a metal spoon.
4. If desired, remove the peel using a vegetable peeler. Cut as directed in the recipe.

Try acorn squash:

- *Roasted* with olive oil and salt
- *Raw* as part of a fresh fall salad
- *Blended* with garlic, herbs, and water or stock as part of a soup
- *Mashed* and mixed into pancakes, muffins, or smoothies for a nutritious breakfast

STORE

- Store whole squash in a cool, dark place for up to 1 month.
- To refrigerate: Store cooked squash in an airtight container for 3-5 days.
- To freeze: Peel squash, remove seeds, cut into pieces, and freeze in freezer safe bags or containers for up to 1 year. Cooked squash can also be frozen for up to 1 year.

CALABAZA BELLOTA



Escanea para videos y recursos

CARACTERÍSTICAS

- La calabaza bellota es un tipo de verdura con un exterior duro y pulpa y semillas por dentro. Tiene un sabor dulce a nuez y es más suave que la calabaza.
- La calabaza bellota es un tipo de calabaza de invierno. Otros tipos de calabaza de invierno incluyen butternut, kabocha, delicata y spaghetti squash. Todos, excepto la calabaza espagueti, se pueden intercambiar en recetas.
- Evite elegir calabazas con grietas, cortes o puntos blandos. Intente seleccionar calabazas bellotas que aún tengan su tallo.
- 1 taza de calabaza bellota cruda en cubos contiene:
 - 18% de su valor diario recomendado de vitamina A para apoyar la vista, proteger el cuerpo contra infecciones y mantener sus órganos sanos
 - 37% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar al sistema inmunológico a funcionar correctamente y ayudar a curar las heridas.



PREPARAR

Para preparar calabaza bellota para cocinar:

1. Corta los extremos superior e inferior.
2. Coloque la calabaza en uno de los extremos cortados y córtela por la mitad de arriba a abajo.
3. Saque las semillas con una cuchara de metal.
4. Si lo desea, retire la cáscara con un pelador de verduras. Corta como se indica en la receta.

Prueba la calabaza bellota:

- *Asada* con aceite de oliva y sal
- *Cruda* como parte de una ensalada fresca de otoño
- *Mezclada* con ajo, hierbas y agua o caldo como parte de una sopa
- *Molido* y mezclada en panqueques, muffins o batidos para un desayuno nutritivo

GUARDAR

- Guarde la calabaza entera en un lugar fresco y oscuro hasta por 1 mes.
- Para refrigerar: Guarde la calabaza cocida en un recipiente hermético durante 3-5 días.
- Para congelar: Pele la calabaza, quite las semillas, córtela en pedazos y congélela en bolsas o recipientes aptos para el congelador hasta por 1 año. La calabaza cocida también se puede congelar hasta por 1 año.

CALABAZA BELLOTA



Escanea para videos y recursos

CARACTERÍSTICAS

- La calabaza bellota es un tipo de verdura con un exterior duro y pulpa y semillas por dentro. Tiene un sabor dulce a nuez y es más suave que la calabaza.
- La calabaza bellota es un tipo de calabaza de invierno. Otros tipos de calabaza de invierno incluyen butternut, kabocha, delicata y spaghetti squash. Todos, excepto la calabaza espagueti, se pueden intercambiar en recetas.
- Evite elegir calabazas con grietas, cortes o puntos blandos. Intente seleccionar calabazas bellotas que aún tengan su tallo.
- 1 taza de calabaza bellota cruda en cubos contiene:
 - 18% de su valor diario recomendado de vitamina A para apoyar la vista, proteger el cuerpo contra infecciones y mantener sus órganos sanos
 - 37% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar al sistema inmunológico a funcionar correctamente y ayudar a curar las heridas.



PREPARAR

Para preparar calabaza bellota para cocinar:

1. Corta los extremos superior e inferior.
2. Coloque la calabaza en uno de los extremos cortados y córtela por la mitad de arriba a abajo.
3. Saque las semillas con una cuchara de metal.
4. Si lo desea, retire la cáscara con un pelador de verduras. Corta como se indica en la receta.

Prueba la calabaza bellota:

- *Asada* con aceite de oliva y sal
- *Cruda* como parte de una ensalada fresca de otoño
- *Mezclada* con ajo, hierbas y agua o caldo como parte de una sopa
- *Molido* y mezclada en panqueques, muffins o batidos para un desayuno nutritivo

GUARDAR

- Guarde la calabaza entera en un lugar fresco y oscuro hasta por 1 mes.
- Para refrigerar: Guarde la calabaza cocida en un recipiente hermético durante 3-5 días.
- Para congelar: Pele la calabaza, quite las semillas, córtela en pedazos y congélela en bolsas o recipientes aptos para el congelador hasta por 1 año. La calabaza cocida también se puede congelar hasta por 1 año.

Acorn Squash Pasta Salad



Scan for interactive recipe

Serves: 8

Prep: 10 minutes | Cook: 50 minutes

INGREDIENTS

- 1/4 cup vinegar
- 1 tablespoon yellow mustard
- Salt and pepper, to taste
- 1/2 cup oil
- 2 cups short pasta (like orzo, rotini or macaroni)
- 1 (15 ounce) can black beans, drained and rinsed
- 1 acorn squash, diced
- 1/2 onion, diced
- 1/2 red bell pepper, diced
- 1/2 green bell pepper, diced
- 1 tablespoon Italian seasoning



DIRECTIONS

1. In a mixing bowl, whisk together the vinegar, mustard, black pepper and salt. Add oil in a thin stream while whisking constantly, until all of the oil has been added.
2. Fill a large pot 3/4 full of water. Bring the to a boil and cook pasta following the package instructions. Strain the pasta and rinse with cold water.
3. Heat 2 tablespoons of oil in a large sauté pan over medium heat. Add squash, stir, and cook for 2 minutes. Then add the onions, stir, and cook for 2 more minutes. Add bell peppers, stir, and cook for 2 more minutes. Add Italian seasoning, stir and remove from heat.
4. Combine the vinaigrette and cooked vegetables. Add the pasta and 1/2 teaspoon of salt, mix well. Allow to sit for 30 minutes and strain the excess vinaigrette.

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/2 cup with olive oil</i>	
Calories	420
Total fat	20.5 g
Saturated fat	2.7 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	322 mg
Carbohydrates	50.2 g
Fiber	7.4 g
Sugars	4.7 g
Protein	10.8 g

Recipe source: Greater Chicago Food Depository

Acorn Squash Pasta Salad



Scan for interactive recipe

Serves: 8

Prep: 10 minutes | Cook: 50 minutes

INGREDIENTS

- 1/4 cup vinegar
- 1 tablespoon yellow mustard
- Salt and pepper, to taste
- 1/2 cup oil
- 2 cups short pasta (like orzo, rotini or macaroni)
- 1 (15 ounce) can black beans, drained and rinsed
- 1 acorn squash, diced
- 1/2 onion, diced
- 1/2 red bell pepper, diced
- 1/2 green bell pepper, diced
- 1 tablespoon Italian seasoning



DIRECTIONS

1. In a mixing bowl, whisk together the vinegar, mustard, black pepper and salt. Add oil in a thin stream while whisking constantly, until all of the oil has been added.
2. Fill a large pot 3/4 full of water. Bring the to a boil and cook pasta following the package instructions. Strain the pasta and rinse with cold water.
3. Heat 2 tablespoons of oil in a large sauté pan over medium heat. Add squash, stir, and cook for 2 minutes. Then add the onions, stir, and cook for 2 more minutes. Add bell peppers, stir, and cook for 2 more minutes. Add Italian seasoning, stir and remove from heat.
4. Combine the vinaigrette and cooked vegetables. Add the pasta and 1/2 teaspoon of salt, mix well. Allow to sit for 30 minutes and strain the excess vinaigrette.

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/2 cup with olive oil</i>	
Calories	420
Total fat	20.5 g
Saturated fat	2.7 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	322 mg
Carbohydrates	50.2 g
Fiber	7.4 g
Sugars	4.7 g
Protein	10.8 g

Recipe source: Greater Chicago Food Depository

Ensalada de pasta de calabaza bellota



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 10 minutos | Cocinar: 50 minutos

INGREDIENTES

- 1/4 taza vinagre
- 1 cucharada mostaza
- Sal y pimienta, al gusto
- 1/2 taza aceite
- 2 tazas pasta baja (como orzo, rotini o macaroni)
- 1 (15 onzas) lata de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 calabaza bellota, picada en cuadritos
- 1/2 cebolla, picada en cuadritos
- 1/2 pimiento rojo, picado en cuadritos
- 1/2 pimiento verde, picado en cuadritos
- 1 cucharada sazón italiano

PREPERACIÓN

1. En un tazón, mezcle el vinagre, mostaza, 1/2 cucharadita de pimienta y 1/2 cucharadita de sal. Agregue el aceite lentamente mientras mezcla todo, hasta que todo el aceite se ha incorporado.
2. Llene una olla grande con agua a 3/4 de altura. Llevar el agua a hervir y cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Enjuagar con agua fría.
3. Agregue 2 cucharadas de aceite a una sartén grande a fuego medio. Revolviendo de vez en cuando, agregue la calabaza y cocine por 2 minutos, agregue las cebollas y cocine por 2 minutos más, agregue los pimientos y cocine por 2 minutos más. Añada el condimento italiano, revuelva y retire del calor.
4. Combine la vinagreta y las verduras cocinadas. Agregue la pasta y 1/2 cucharadita de sal, mezcle bien. Deje reposar durante 30 minutos y colar el exceso de vinagreta.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/2 taza con aceite de oliva</i>	
Calorías	420
Grasa total	20.5 g
Grasa saturada	2.7 g
Colesterol	0 mg
Sodio	322 mg
Carbohidratos	50.2 g
Fibra	7.4 g
Azúcares	4.7 g
Proteína	10.8 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

Ensalada de pasta de calabaza bellota



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 10 minutos | Cocinar: 50 minutos

INGREDIENTES

- 1/4 taza de vinagre
- 1 cucharada de mostaza
- Sal y pimienta
- 1/2 taza de aceite
- 2 tazas de pasta baja (como orzo, rotini o macaroni)
- 1 (15 onzas) lata de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 calabaza tipo "acorn" picada en cuadritos
- 1/2 cebolla picada en cuadritos
- 1/2 pimiento rojo picado en cuadritos
- 1/2 pimiento verde picado en cuadritos
- 1 cucharada sazón italiano

PREPERACIÓN

1. En un tazón, mezcle el vinagre, mostaza, 1/2 cucharadita de pimienta y 1/2 cucharadita de sal. Agregue el aceite lentamente mientras mezcla todo, hasta que todo el aceite se ha incorporado.
2. Llene una olla grande con agua a 3/4 de altura. Llevar el agua a hervir y cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Enjuagar con agua fría.
3. Agregue 2 cucharadas de aceite a una sartén grande a fuego medio. Revolviendo de vez en cuando, agregue la calabaza y cocine por 2 minutos, agregue las cebollas y cocine por 2 minutos más, agregue los pimientos y cocine por 2 minutos más. Añada el condimento italiano, revuelva y retire del calor.
4. Combine la vinagreta y las verduras cocinadas. Agregue la pasta y 1/2 cucharadita de sal, mezcle bien. Deje reposar durante 30 minutos y colar el exceso de vinagreta.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/2 taza con aceite de oliva</i>	
Calorías	420
Grasa total	20.5 g
Grasa saturada	2.7 g
Colesterol	0 mg
Sodio	322 mg
Carbohidratos	50.2 g
Fibra	7.4 g
Azúcares	4.7 g
Proteína	10.8 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

Baked Apples and Squash

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 15 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 cups of acorn squash, diced
- 2 cups of apples, diced
- 1 tablespoon cooking oil
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon salt

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 425° F.
2. Peel the squash, remove the seeds and cut into cubes.
3. Cut apples in half. Remove the core and cut into bite sized pieces.
4. Place squash and apples into a bowl. Add oil, cinnamon, salt and sugar (optional). Toss to coat evenly.
5. Spread the mixture on a metal baking sheet.
6. Bake for 20-30 minutes, or until squash is soft.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 3/4 cup</i>	
Total calories	110
Total fat	3.5 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	290 mg
Carbohydrates	20 g
Fiber	3 g
Sugar	Varies
Protein	1 g

Notes:

- Poke holes in whole squash and microwave for 3 minutes to make it easier to cut and peel.
- Add your favorite nuts for extra crunch and protein!

Recipe Source: Food Hero

Baked Apples and Squash

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 15 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 cups of acorn squash, diced
- 2 cups of apples, diced
- 1 tablespoon cooking oil
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon salt

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 425° F.
2. Peel the squash, remove the seeds and cut into cubes.
3. Cut apples in half. Remove the core and cut into bite sized pieces.
4. Place squash and apples into a bowl. Add oil, cinnamon, salt and sugar (optional). Toss to coat evenly.
5. Spread the mixture on a metal baking sheet.
6. Bake for 20-30 minutes, or until squash is soft.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 3/4 cup</i>	
Total calories	110
Total fat	3.5 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	290 mg
Carbohydrates	20 g
Fiber	3 g
Sugar	Varies
Protein	1 g

Notes:

- Poke holes in whole squash and microwave for 3 minutes to make it easier to cut and peel.
- Add your favorite nuts for extra crunch and protein!

Recipe Source: Food Hero

Manzanas y calabaza al horno

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 15 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas calabaza bellota, picada en cuadritos
- 2 tazas manzanas, picadas en cuadritos
- 1 cucharada aceite para cocinar
- ½ cucharadita canela molida
- ½ cucharadita sal



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 425°F
2. Pele la calabaza, quite las semillas y córtela en cubitos pequeños.
3. Corte las manzanas por la mitad. Quite el corazón y córtelas en cubitos pequeños.
4. Pon la calabaza y las manzanas en un tazón. Agregue el aceite, la canela, la sal y el azúcar (opcional). Mezcle para cubrir las uniformemente.
5. Vierte la mezcla sobre un recipiente para hornear.
6. Hornee por 20-30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.

Información Nutricional	
<i>Porción: 3/4 taza</i>	
Calorías	110
Grasa total	3.5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos	20 g
Fibra	3 g
Azúcar	Varia
Proteína	1 g

Notas

- Haga huecos a la calabaza y cocine en el microondas para que sea más fácil cortarla y pelarla.
- Agregue sus nueces favoritas para más crujido y proteína.

Fuente de receta: Food Hero

Manzanas y calabaza al horno

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 15 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas calabaza bellota, picada en cuadritos
- 2 tazas manzanas, picadas en cuadritos
- 1 cucharada aceite para cocinar
- ½ cucharadita canela molida
- ½ cucharadita sal



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 425°F
2. Pele la calabaza, quite las semillas y córtela en cubitos pequeños.
3. Corte las manzanas por la mitad. Quite el corazón y córtelas en cubitos pequeños.
4. Pon la calabaza y las manzanas en un tazón. Agregue el aceite, la canela, la sal y el azúcar (opcional). Mezcle para cubrir las uniformemente.
5. Vierte la mezcla sobre un recipiente para hornear.
6. Hornee por 20-30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.

Información Nutricional	
<i>Porción: 3/4 taza</i>	
Calorías	110
Grasa total	3.5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos	20 g
Fibra	3 g
Azúcar	Varia
Proteína	1 g

Notas

- Haga huecos a la calabaza y cocine en el microondas para que sea más fácil cortarla y pelarla.
- Agregue sus nueces favoritas para más crujido y proteína.

Fuente de receta: Food Hero

Squash and Tomato

Pasta

Scan for interactive recipe



Serves: 4

Prep: 5 minutes | Cook: 15 minutes

INGREDIENTS

- 5 cups acorn squash, peeled and diced
- 2 cups tomatoes, diced*
- 1/4 cup onion, diced
- 3 cloves of garlic, minced*
- 8 ounces whole wheat pasta*
- 3 tablespoons cooking oil
- Crushed red pepper flakes, to taste
- Salt and pepper, to taste
- Fresh parsley, minced (optional)
- Grated parmesan cheese (optional)



DIRECTIONS

1. Bring a large pot of water to a boil.
2. While water is heating, add oil to a medium skillet over medium heat.
3. Add onion, garlic, and red pepper flakes. Cook for 1 minute. Add tomatoes, squash, salt and pepper. Cook until tender, about 15 minutes.
4. When squash is done cooking, cook pasta until tender according to package instructions.
5. Drain pasta and combine with squash and tomato sauce.
6. Serve hot with parsley or parmesan cheese if desired.

*Substitutions

2 cups chopped tomatoes	→	16 ounces canned diced tomatoes
3 cloves minced garlic	→	1 1/2 teaspoons garlic powder
8 ounces whole wheat pasta	→	1 1/3 cups brown rice or quinoa, cooked according to package

Nutritional Information	
<i>Serving size: 1/4 of recipe without parmesan or parsley</i>	
Calories	396
Total fat	12 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	157 mg
Carbohydrates	67 g
Fiber	11 g
Sugars	9 g
Protein	10 g

Recipe source: Mark Bittman

Squash and Tomato

Pasta

Scan for interactive recipe



Serves: 4

Prep: 5 minutes | Cook: 15 minutes

INGREDIENTS

- 5 cups acorn squash, peeled diced
- 2 cups tomatoes, diced*
- 1/4 cup onion, diced
- 3 cloves of garlic, minced*
- 8 ounces whole wheat pasta*
- 3 tablespoons cooking oil
- Crushed red pepper flakes, to taste
- Salt and pepper, to taste
- Fresh parsley, minced (optional)
- Grated parmesan cheese (optional)



DIRECTIONS

1. Bring a large pot of water to a boil.
2. While water is heating, add oil to a medium skillet over medium heat.
3. Add onion, garlic, and red pepper flakes. Cook for 1 minute. Add tomatoes, squash, salt and pepper. Cook until tender, about 15 minutes.
4. When squash is done cooking, cook pasta until tender according to package instructions.
5. Drain pasta and combine with squash and tomato sauce.
6. Serve hot with parsley or parmesan cheese if desired.

*Substitutions

2 cups chopped tomatoes	→	16 ounces canned diced tomatoes
3 cloves minced garlic	→	1 1/2 teaspoons garlic powder
8 ounces whole wheat pasta	→	1 1/3 cups brown rice or quinoa, cooked

Nutritional Information	
<i>Serving size: 1/4 of recipe without parmesan or parsley</i>	
Calories	396
Total fat	12 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	157 mg
Carbohydrates	67 g
Fiber	11 g
Sugars	9 g
Protein	10 g

Recipe source: Mark Bittman

Pasta de calabaza y tomates



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4
Prep: 5 minutos | Cocinar: 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas de calabaza bellota, pelada y picada en cuadritos
- 2 tazas tomates picados en cuadritos
- 1/4 taza cebolla picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados finamente*
- 8 onzas pasta de trigo integral*
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- Copos de pimienta rojo
- Sal y pimienta, al gusto
- Perejil fresco picado (opcional)
- Queso parmesano rallado (opcional)



PREPERACIÓN

1. Hierva una olla grande de agua.
2. Cuando el agua está calentando, agregue el aceite a un sartén grande a fuego medio.
3. Añada la cebolla, el ajo, y los copos de pimienta roja. Cocine 1 minuto. Coloque los tomates, calabaza invierno, sal, y pimienta. Cocine hasta que esté tierna, unos 15 minutos.
4. Cuando la calabaza esté cocida, cocine el pasta hasta que esté tierna según el paquete.
5. Escorra la pasta y combine con la salsa de tomate y calabaza.

*Sustituciones

2 tazas de tomates picados	→	16 onzas de tomates enlatados y picados
3 dientes de ajo, picados	→	1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo
8 onzas pasta de trigo integral	→	1 1/3 tazas arroz integral o quínoa, cocinado según el paquete

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta sin queso o perejil</i>	
Calorías	396
Grasa total	12 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	157 mg
Carbohidratos	67 g
Fibra	11 g
Azucares	9 g
Proteína	10 g

Fuente de receta: Mark Bittman

Pasta de calabaza y tomates



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4
Prep: 5 minutos | Cocinar: 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas de calabaza bellota, pelada y picada en cuadritos
- 2 tazas tomates picados en cuadritos
- 1/4 taza cebolla picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados finamente*
- 8 onzas pasta de trigo integral*
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- Copos de pimienta rojo
- Sal y pimienta, al gusto
- Perejil fresco picado (opcional)
- Queso parmesano rallado (opcional)



PREPERACIÓN

1. Hierva una olla grande de agua.
2. Cuando el agua está calentando, agregue el aceite a un sartén grande a fuego medio.
3. Añada la cebolla, el ajo, y los copos de pimienta roja. Cocine 1 minuto. Coloque los tomates, calabaza invierno, sal, y pimienta. Cocine hasta que esté tierna, unos 15 minutos.
4. Cuando la calabaza esté cocida, cocine el pasta hasta que esté tierna según el paquete.
5. Escorra la pasta y combine con la salsa de tomate y calabaza.

*Sustituciones

2 tazas de tomates picados	→	16 onzas de tomates enlatados y picados
3 dientes de ajo, picados	→	1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo
8 onzas pasta de trigo integral	→	1 1/3 tazas arroz integral o quínoa, cocinado según el paquete

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta sin queso o perejil</i>	
Calorías	396
Grasa total	12 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	157 mg
Carbohidratos	67 g
Fibra	11 g
Azucares	9 g
Proteína	10 g

Fuente de receta: Mark Bittman