

ESPAGUETI DE CALABAZA DE VERANO

Ψ 8 PORCIONES ⌚ 15 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | cucharada de aceite de oliva | 2 | calabazas de verano cortadas en tiras delgadas |
| 1 | taza de cebolla picada | | |
| 4 | dientes de ajo finamente picados | ¼ | cucharadita de hojuelas de chile SAL AL GUSTO |
| 2 | tomates picados o 1 lata (14-onzas) de tomatos | | |

INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio.
2. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada el ajo y revuelva por 1 minuto.
4. Añada los tomates y cocine por 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
5. Añada la calabaza de verano y cocine hasta que esté blando, aproximadamente 3 minutos. Añada hojuelas de chile rojo.
6. ¡Disfrútelo solo o con su pasta integral favorito!

@ESSEXMARKET

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



CONSEJOS

- Para comprar las mejores, elija calabazas de verano (verdes o amarillos) que estén firmes y no tengan partes blandas.
- Ralle calabazas de verano y congélelos crudos o agréguelos a los omeletes, postres o panqueques.
- Los calabazas de verano contienen potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

ESPAGUETI DE CALABAZA DE VERANO