



"PASTA" DE CALABACÍN A LA BOLONESA

4 a 6 Porciones • Porción = 1 taza de pasta de calabacín + ½ de taza de boloñesa

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - ¼ de cebolla morada, picada (alrededor de ¼ de taza)
 - 2 dientes de ajo picados (aproximadamente 2 cucharadas)
 - 2-3 zanahorias, finamente rallada (alrededor de 1 taza)
 - ½ libra de pavo molido o 96% de carne molida magra
 - Una pizca de pimienta rojo seco
 - 1 cucharadita de condimento italiano
 - 16 onzas de salsa marinara o de tomate
 - Sal (opcional)
-
- Para los "pasta de calabacín":
 - 4-6 calabacines medianos (1 por persona), enjuagados y ambos extremos rebanados

PREPARACION

1. Caliente una sartén grande a medio fuego. Una vez que este caliente, agregue el aceite, la cebolla y el ajo. Saltear de 2-3 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté ligeramente suavizado y fragante. Baje el fuego si está dorado.
2. Agregue pavo o carne de res. Desmorone con una espátula y cocine hasta 2 minutos más. Añada las zanahorias. Remueva y cocine 3-4 minutos más.
3. Revuelva pizca de pimienta rojo y del condimento italiano. Agregue la salsa de tomate y revuelva bien. Aumente ligeramente el calor y déjelo a fuego lento. Reduzca el fuego a bajo y continúe cocinando hasta que la carne esté completamente cocida, unos 7 minutos. Mientras que la carne se este cocinando, corte el calabacín en espiral o con un pelador de papas/verduras, rebanada en tiras para utilizar como "pasta de calabacín".
4. Sirva la "pasta de calabacín" con boloñesa en la parte superior. Decore con queso parmesano.

DATOS DE NUTRICIÓN Tamaño de la porción = ½ taza de boloñesa + 1 taza de pasta de calabacín (319g); Porciones por contenedor = 4-6; Calorías 160; Grasa total 8 g (10%); Grasa saturada 0,5 g (3%); Colesterol 30 mg (10%); Sodio 460 mg (20%); Carbohidratos totales 15 g (5%); Fibra dietética 2 g (7%); Azúcares 9 g; Proteína 12g.

Brought to you by Goldsbury Foundation and

