

# Eat Smart • Move More

## Calabaza Cabello de Ángel con Albóndigas

Tiempo de Preparación: 25 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



### Ingredientes

- 1 libra de carne magra molida
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 cucharada de tomillo seco
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de sal
- 14 onzas de tomate en lata sin sal agregada
- Aerosol antiadherente para cocinar
- 1 calabaza cabello de ángel, cocida

### Preparación

- Combinar en un bol para mezclar la carne molida, ½ cucharada de albahaca, de perejil y de tomillo, ¼ cucharadita de pimienta negra molida y ¼ cucharadita de sal. Con esta mezcla, formar albóndigas del tamaño de un bocado.
- Rociar una sartén con el aerosol antiadherente y cocinar las albóndigas sobre el calor medio durante 3-4 minutos.
- Dar vuelta las albóndigas y agregar la salsa de tomate y el resto de los condimentos. Dejar hervir a fuego lento en la salsa.
- Una vez que las albóndigas están cocinadas completamente, servir sobre los fideos y la salsa restante. NOTA: la calabaza cabello de ángel tiene un alto contenido de agua y puede hacer que su plato esté aguado. Si usted prefiere menor cantidad de agua, intente agregar las hebras de calabaza a su salsa mientras cocina o drene el exceso una vez que la calabaza se haya enfriado luego de cocinarla.

### Nutrition Facts

12 servings per container  
Serving size **1 serving**  
(268.93g)

Amount per serving  
**Calories 140**

% Daily Value\*

**Total Fat** 5g **6%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 25mg **8%**

**Sodium** 125mg **5%**

**Total Carbohydrate** 15g **5%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 6g

Includes g Added Sugars

**Protein** 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 60mg 4%

Iron 2.3mg 15%

Potassium 450mg 10%

\*The % Daily Value (DV) 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.

### Consejos Rápidos

- ▶ Para cocinar la calabaza cabello de ángel:  
Cocine la calabaza cabello de ángel durante 30-40 minutos a 350°F o hasta que se encuentre tierna. Dejar enfriar hasta que pueda manejarse. Utilizando un tenedor, raspar el centro creando los "fideos".
- ▶ La variedad cabello de ángel de calabaza, es una buena alternativa para ayudar a que la mitad de su plato sea frutas y verduras!

### Síguenos | Me gusta



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Conforme a las leyes federales y a los derechos civiles, reglamentos y políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), se prohíbe a esta institución discriminar por motivo de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad y reprimir o tomar represalias por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles. (No todos los principios de prohibición se aplican a todos los programas). Este material está financiado en parte por el USDA Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP – y por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP). SNAP está financiado por el USDA Food and Nutrition Service y EFNEP por el USDA National Institute of Food and Agriculture.



Virginia Tech • Virginia State University

Los programas y empleos de Virginia Cooperative Extension están disponibles para todos, sin importar edad, color, discapacidad, género, identificación de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, preferencia sexual, información genética, condición de veterano, o cualquier otra condición protegida por la ley. Un empleador de igualdad de oportunidades y acción afirmativa.

(Receta adaptada de: <https://paleomg.com>.)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)