

## ¡Prepare tortitas de calabaza espaguete y espinacas saludables con estos ingredientes!



- De 1 a (2 libras) de calabaza espaguete
- 1 paquete (8 onzas) de espinacas tiernas
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 claras de huevo grandes
- $\frac{1}{2}$  taza de pan molido (panko) o migajas regulares de pan
- 2 cucharadas de queso parmesano fresco rallado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra recién molida
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita polvo de hornear
- Aerosol para cocinar de canola o aceite de oliva



like us: [WallaceTogetherInHealth](#)



follow us: [@WallaceTogetherInHealth](#)

## Instrucciones (parte 1)

- Precaliente el horno a 375
- Corte la calabaza por la mitad a lo largo. Saque las semillas; descarte. Coloque las mitades de calabaza espagueti con las cascaras hacia abajo en un recipiente apto para microondas. Cubra con una toalla de papel húmeda. Cocine en el microondas en ALTO durante 20 minutos o hasta que estén tiernos. Deje reposar 10 minutos. Raspe adentro de la calabaza espagueti con un tenedor para quitar los espaguetis como hebras para medir 4 tazas.
- Caliente un sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las espinacas al sartén; cuece por 2 minutos ó hasta que la espinaca se marchite. Coloque la calabacín y las espinacas en un paño de cocina limpio; estruje hasta que esté apenas húmedo.
- Pique la mezcla de calabacín en trozos grandes y colóquela en un tazón grande. Agregue el pan molido panko y los 4 ingredientes (a través del polvo de hornear) y revuelva bien para combinar

## Instrucciones (parte 2)

- Pique la mezcla de calabacín en trozos grandes y colóquela en un tazón grande. Agregue el pan molido panko y los 4 ingredientes (a través del polvo de hornear) y revuelva bien para combinar
- Coloque las claras de huevo en un tazón mediano; batir con una batidora a velocidad alta hasta que esté suave y se forman picos. Incorpora suavemente las claras de huevo a la mezcla de calabaza.
- Llene 1/4 de taza con la mezcla de calabaza. Forme tortita de 3/4 pulgadas de grosor. Repita el procedimiento con el resto de la mezcla de calabaza espagueti, formando 10 tortitas en total.
- Rocíe generosamente una charola para hornear con aceite en aerosol y coloque las tortita adentro. Rocíe cada tortita individual para cubrir uniformemente. Hornee a 375 durante 15 minutos, voltear las tortitas después de 7 minutos. Cubra con crema agria si lo desea.

# Información Nutricional



	<b>Diario Calorías</b>	<b>Por porción % de valor</b>
<b>Calorías</b>	60	
<b>Calorías de grasa</b>	8	
<b>Grasa total</b>	0.9g	1%
<b>Grasa saturada</b>	0.2g	1%
<b>Colesterol</b>	0mg	0%
<b>Sodio</b>	80mg	3%
<b>Potasio</b>	264mg	8%
<b>Carbohidratos</b>	11.4g	4%
<b>Fibra dietética</b>	0.8g	3%
<b>Azúcares</b>	0.5g	
<b>Protein</b>	2.7g	