

# Fideos de Calabacín a la Boloñesa

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza de Fideos de Calabacín y ½ Taza de Boloñesa



## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ¼ de cebolla roja
- 2 dientes de ajo picados
- 2 o 3 zanahorias cortadas en tiras finitas
- ½ libra de pechuga de pavo molida o carne molida 96 % magra
- Una pizca de hojuelas de pimienta rojo
- 1 cucharadita de aderezo italiano
- Sal a gusto
- 16 onzas de salsa marinara o salsa de tomate
- 4 calabacines medianos enjuagados y con las puntas cortadas
- ¼ taza de queso parmesano

## INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande con bordes sobre fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, agregue el aceite, la cebolla y al ajo. Saltee durante 2 a 3 minutos, y revuelva con frecuencia, hasta que los ingredientes se ablandan ligeramente y queden fragantes. Disminuya la temperatura si los ingredientes comienzan a dorarse.
2. Agregue el pavo molido o la carne molida. Desmenuce con una espátula y cocine durante 2 minutos más. Agregue las zanahorias. Revuelva. Cocine durante 3 a 4 minutos más.
3. Revuelva las hojuelas de pimienta rojo, el aderezo italiano y la sal. Agregue la salsa de tomate y revuelva bien. Suba la temperatura lentamente y ponga a hervir. Reduzca la temperatura al mínimo y siga cocinando hasta que la carne quede bien cocida, durante 7 minutos aproximadamente. Mientras la carne se cocina, corte los calabacines en espiral; o con un pelador de verduras, corte tiras de fideos de calabacín.
4. Sirve los fideos de calabacín y cubra con la salsa boloñesa. Decore con queso parmesano.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup zucchini noodles, 1/2 cup Bolognese
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 91mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 898mg	15%

\*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chfsa.org](http://chfsa.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families