

Estofado tipo italiano con verduras



Ingredientes (6 porciones)

- 4 onzas de spaghetti o fideos de huevo secos (o 3 tazas, cocidos y escurridos)
- 1 diente de ajo, picado
- 1½ cucharadita de romero fresco, muy picado (o ½ cucharadita del seco)
- 1½ cucharadita de orégano fresco, muy picado (o ½ cucharadita del seco)
- 16 onzas de salsa de tomate sin sal
- 1½ tazas de calabacín cortado en cubitos
- 1 taza de brócoli picado en trozos
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de hojas de espinacas frescas bien empacadas, cortadas en trozos
- 1 taza de zanahoria rallada
- 8 onzas de queso tipo cottage semidescremado
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 tazas (8 onzas) de queso mozzarella semidescremado rallado

Información nutricional por porción

290 calorías, 10 gr de grasa, 3 gr de grasa saturada, 21 gr de proteínas, 26 gr de carbohidratos, 3 gr de fibra, 410 gr de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Corte los fideos cocidos en pedazos pequeños.
3. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
4. Mientras tanto, mezcle el ajo, el romero, el orégano y la salsa de tomate. Déjelos a un lado.
5. Cocine a fuego medio el calabacín, el brócoli y la cebolla en una sartén rociada con aceite antiadherente para cocinar con ¼ de taza de agua hasta que estén algo tiernos, pero todavía firmes. (O cocine en un microondas sin agua).
6. Agregue las espinacas a la mezcla de verduras. Cocine hasta que se caliente. Retire del fuego. Agregue las zanahorias. Déjelas a un lado.
7. En un tazón mediano, mezcle el queso tipo cottage, los huevos y el queso parmesano. Déjelos a un lado.
8. En una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas rociada con aceite antiadherente para cocinar, coloque los fideos, luego agregue la mezcla del queso tipo cottage seguido por la mezcla de verduras cocidas, luego agregue la mezcla de salsa de tomate.
9. Eche un poco de mozzarella por encima.
10. Si desea, cubra, refrigere y cocine la cazuela más tarde o al día siguiente.
11. Cubra con papel aluminio y cocine al horno a 350 grados Fahrenheit por 30 a 40 minutos o hasta que esté caliente y burbujeante. Saque el papel aluminio y cocine al horno por 10 minutos más o hasta que el queso mozzarella esté dorado.
12. Retire la cazuela del horno. Deje reposar por 10 minutos antes de servir.

LOS CALABACÍNNE O CALABAZA DE VERANO (AMARILLA)

Cómo escoger: escoja calabacín o calabaza de verano con piel brillante, firme, sin cortes ni magulladuras.

Cómo conservar: guárdelos en una bolsa de plástico en el refrigerador. Consumir dentro de 5 días.
No los lave hasta que esté listo para comerlos.

¿Cuánto? 2 calabacines o calabazas de verano medianos = 1 taza cocida