

# Spaghetti De Verano Con Brócoli Crujiente

**Prep:** 15 minutos    **Cocción:** 45 minutos    **Porciones:** 4



- 1 caja de pasta
- 1 lata de jitomates en cubo o triturados
- 1 calabaza
- 1 tallo de col rizada verde
- 1 manojo de albahaca
- 1 cucharada de hierbas italianas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cabeza de brócoli
- Sal al gusto

## Opcional

pollo cocido o una lata de garbanzos como proteínas adicionales



**Notas del Chef:** Agregue con pollo a la parrilla o garbanzos para enriquecer con proteínas adicionales. El brócoli crujiente es un alimento muy nutritivo para los niños como refrigerio.

1. Precaliente el horno a 425°F / 218°C y ponga a calentar una olla con agua para la pasta.
2. Corte el brócoli en trozos gruesos de más o menos 2 pulgadas (aproximadamente del largo de su dedo pulgar). Corte el tallo en "monedas" o rodajas gruesas de ½ pulgada (1,5 cm). Rocíe el brócoli con 1-2 CDAS. de aceite y agregue una pizca de sal. Dispérselo uniformemente en una bandeja para hornear.
3. Una vez precalentado el horno, ase durante 15 minutos o hasta que el brócoli esté ligeramente dorado y crujiente.
4. Mientras el brócoli se asa, cocine la pasta siguiendo las instrucciones de la caja y prepare la salsa.
5. Para la salsa, desprenda las hojas de col rizada en trozos del tamaño de un bocado y corte la calabaza en cubitos.
6. Caliente el aceite en una sartén de tamaño mediano, sofría la calabaza junto con las hojas col rizada hasta que ablanden (3-5 minutos).
7. Agregue los jitomates en lata y 1 cucharada de hierbas revolviendo hasta que estén bien combinadas.
8. Apague el fuego de la salsa. Desprenda las hojas de albahaca y rásguelas en pedazos pequeños. Luego, agréguelos a la salsa.
9. Escorra la pasta y añada la salsa. Disfrute de esta receta con brócoli crujiente como acompañamiento.

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDIFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.