

# El Pastel de Esprragos de S.S.

**Sirve:** 6 Porciones

"Mi mamá y yo creamos esta receta hace cinco años cuando vivíamos en Florida (ahí está mi cirujano) durante cinco meses, debido a mi cirugía", dice Sydney. "Nosotros estábamos probando recetas nuevas todo el tiempo y cocinando un montón porque yo estaba en silla de ruedas en ese entonces. En nuestra casa, siempre hemos comido la calabaza espagueti y le pregunté a mis doctores, enfermeras, y terapistas si ellos la habían probado, pero la mayoría ni siquiera habían oído hablar de eso. Decidimos hacer un plato para que ellos probaran y ¡les encantó! Se hizo tan popular que yo lo hacía por lo menos una vez por semana y también después de cada cirugía desde entonces. Ahora mi apodo es S.S. Sydney". (S.S. representa calabaza espagueti-en inglés)

## Ingredientes

- 1 calabaza espagueti, partida por la mitad y sin semillas
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1/2 taza cebolla amarilla pelada y cortada en cubos
- 1 racimo espárragos, sin puntas, cortado en piezas de 1 pulgada
- 3 dientes de ajo, pelados y picados finamente
- 5 huevos grandes
- 1 taza leche baja en grasa o descremada
- 1 taza queso bajo en grasa rallado
- Sal y pimienta (al gusto)

## Preparación

1. **Precaliente el horno a 400°F** y engrase un molde de tarta o pastel de 9 pulgadas. Coloque la calabaza, con la parte cortada hacia arriba, sobre una bandeja para hornear grande y hornee por unos 50 minutos, o hasta que esté



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>151</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	160 mg
<b>Sodio</b>	<b>228 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>10 g</b>
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A

suave. Déjela de un lado para que se enfríe un poco.

2. **En una sartén grande**, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Añada la cebolla y sofría por 3 minutos. Añada los espárragos y el ajo y sofría por unos 5 minutos, o hasta que los espárragos estén suaves y de un tono verde brillante. Retire del fuego y déjelos de un lado para enfriar.
  3. **En un tazón grande**, bata juntos los huevos, leche, queso, sal y pimienta, luego agregue la mezcla de cebolla y espárragos y revuelva para combinar bien.
  4. **Usando un tenedor**, raspe las hebras de la calabaza de espagueti y colóquelas en el fondo y a los lados del molde de pastel engrasado, formando una corteza pareja. Presione la corteza con una toalla de papel para sacar el exceso de humedad (o puede exprimir la calabaza de antemano). Vierta la mezcla de huevo dentro de la corteza y hornee por 40 minutos, o hasta que el pastel este firme y no se mueva. ¡Disfrute!
- The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook