



Noticias de Nutricion Octubre 2019



Semana Nacional del Almuerzo Escolar Octubre 14-18

(o la primera semana completa de Octubre)

Padres, Sabian que?

Los almuerzos escolares de hoy cumplen con los estrictos estándares de nutrición de la Ley de Niños Libres de Hambre Saludable 2010, incluidos los límites de calorías, sodio y grasas no saludables. El almuerzo escolar proporciona 1/3 o más de los niveles recomendados para nutrientes clave. Los niños que participan en las comidas escolares tienen más probabilidades de comer frutas, verduras y leche.

Busque días especiales de menú en sus menús de almuerzo con la Semana Nacional de Almuerzos Escolares!

Datos interesantes sobre La Calabaza Espagueti

Spaghetti Squash está disponible durante todo el año, la temporada alta es a principios de otoño hasta el invierno. Cuando se cocina, la carne se puede separar con un tenedor para que parezca pasta de cabello de ángel. Es baja en calorías y alta en fibra, lo que ayuda a perder peso, y es una excelente alternativa a la pasta. La calabaza de espagueti es rica en vitamina A y C, potasio y calcio.



Receta de calabaza espagueti al horno con

Ingredientes:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1 Calabaza espagueti (mediana) | 1 Cda Aceite de Olivo |
| 1 Taza de Salsa Marinara | 1 Cda Polvo de Ajo |
| 1 Taza de Queso Mozarella Rayado | 1 Cda Sazon Italiano |
| | Sal y Pimienta al gusto |
| 1 Cda Queso Parmesano | |

*Es posible que necesite ajustar algunos ingredientes según el tamaño de la calabaza.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 ° F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio y rocíe con aceite en aerosol.
2. Corte la calabaza espagueti por la mitad a lo largo. Saque las semillas con una cuchara. Cepille el interior con aceite de oliva y espolvoree con condimentos. Hornee por 45 min.
3. Retirar del horno y dejar enfriar un poco. Toma un tenedor y desmenuza los mechones de calabaza con cáscara. Mezclar en salsa marinara, 1/2 taza por cada mitad. Cubra con queso mozzarella.
4. Hornee durante unos 8-10 minutos más o hasta que el queso se derrita y se dore un poco. Espolvorea con queso parmesano.



Que esta de temporada?

Manzanas, pimientos, col, coliflor, maíz, pepinos, berenjenas, ajo, uvas, verdes, rábano picante, lechuga, quimbombó, cebollas, guisantes, ciruelas, papas, calabaza, rábanos, ruibarbo, espinacas, calabazas, batatas, tomates, Nabos.



Jennifer Malchow, RDN, LDN
Nutricionista Dietista Registrada
jmalchow@arbormgt.com

