



# ZUCCHINI NOODLES

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** about 1.5 cup

**COOK TIME:** 3 minutes

**SERVES:** 4

## INGREDIENTS

4 medium zucchini squash (about 2 pounds)



## PREPARATION

1. Trim the ends off the zucchini and use a spiralizer\* to make the zucchini noodles. Cut extra-long noodles so they are about the length of spaghetti.
2. Bring a large pot of water to a boil. Add noodles and cook for 3 minutes. Drain completely, top with your favorite pasta sauce, and enjoy!

\*The spiralizer is not the only way to make zucchini noodles. You can use a julienne vegetable peeler or a mandolin. You can also use a standard vegetable peeler to make wide noodles or ribbons.

## SOURCE

CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!  
[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size 1.5 cups (196g)**

**Amount per serving**  
**Calories 35**

|                              | % Daily Value* |
|------------------------------|----------------|
| <b>Total Fat</b> 0.5g        | <b>1%</b>      |
| Saturated Fat 0g             | <b>0%</b>      |
| Trans Fat 0g                 |                |
| <b>Cholesterol</b> 0mg       | <b>0%</b>      |
| <b>Sodium</b> 15mg           | <b>1%</b>      |
| <b>Total Carbohydrate</b> 6g | <b>2%</b>      |
| Dietary Fiber 2g             | <b>7%</b>      |
| Total Sugars 4g              |                |
| Includes 0g Added Sugars     | <b>0%</b>      |
| <b>Protein</b> 2g            |                |
| Vitamin D 0mcg               | <b>0%</b>      |
| Calcium 31mg                 | <b>2%</b>      |
| Iron 1mg                     | <b>6%</b>      |
| Potassium 512mg              | <b>10%</b>     |

\*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 12/22  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# TALLARINES DE CALABACÍN

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** aprox. 1.5 tazas

**TIEMPO PARA COCINAR:** 3 minutos

**PORCIONES:** 4

## INGREDIENTES

4 calabacines medianos, (aproximadamente 2 libras)



## PREPARACIÓN

1. Recorte los extremos de los calabacines y utilice un spiralizer \* para hacer los fideos de calabacín. Cortar los fideos extra largos para que estén igual a la longitud de espaguetis.
2. Poner una olla grande de agua a hervir. Agregue los fideos y cocer durante 3 minutos. ¡Drenar completamente, cubra con su salsa de pasta favorita y disfrute!

\* El spiralizer no es la única manera de hacer tallarines de calabacín. Usted puede utilizar un pelador de verduras julienne o una mandolina. También puede utilizar un pelador de verduras estándar para hacer tallarines anchos o cintas.

## FUENTE

CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size 1.5 cups (196g)**

Amount per serving

**Calories 35**

% Daily Value\*

**Total Fat 0.5g 1%**

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg 0%**

**Sodium 15mg 1%**

**Total Carbohydrate 6g 2%**

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein 2g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 31mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 512mg 10%

\*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 12/22

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés