

Pumpkin Ricotta Stuffed Shells

Makes 12 servings.

Prep time: 55 minutes

Ingredients:

12 jumbo pasta shells (about 6 ounces)

1 1/4 cups ricotta cheese, part skim

3/4 cup pumpkin

1/2 teaspoon garlic powder (or 2 cloves garlic, minced)

2 tablespoons basil

1/4 teaspoon sage, dried

1/2 teaspoon salt

1/2 teaspoon pepper

1/2 cup grated parmesan cheese, divided

1 cup spaghetti sauce (low sodium)

1. Wash hands with soap and water.
2. Preheat oven to 350 degrees F.
3. Cook pasta shells according to package directions. Drain and place each on a baking sheet to cool.
4. In a medium bowl, stir together ricotta, pumpkin, spices, and all but 1 Tablespoon of the cheese. Reserve the 1 Tablespoon cheese for topping.
5. Spread pasta sauce in the bottom of a baking dish that holds all the shells in a single layer. Fill each shell with about 3 Tablespoons of pumpkin mixture and place shells close together on top of the sauce.
6. Cover pan with foil and bake for 30 minutes. Remove foil, sprinkle with remaining cheese, and bake for 15 minutes more.



Nutrition information per serving: Calories 103, Carbohydrate 12g, Fiber 1g, Protein 6g, Total Fat 4g, Saturated Fat 2g, Sodium 211mg



Adapted from Myplate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Caracoles Rellenos de Calabaza y Queso Ricota

Rinde 12 porciones.

Tiempo de preparación: 55 minutos

Ingredientes:

12 de pasta tamaño jumbo ((1/2 paquete de 12 onzas))

1 1/4 tazas de queso ricota bajo en grasa

3/4 taza de puré de calabaza tipo "pumpkin"

1/2 cucharadita de ajo en polvo o 2 dientes de ajo

2 cucharadas de hoja de albahaca deshidratada

1/4 cucharadita de salvia molida, deshidratada

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta

1/2 taza de queso parmesano, rallado

1 taza de salsa de tomate para pastas (baja en sodio)



1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. Cocine los caracoles de pasta según las instrucciones en el paquete. Drene el agua, sepárelos en un molde para hornear y deje que se enfríen.
4. En un tazón mediano, revuelva el queso ricota, la calabaza tipo "pumpkin", el queso parmesano y las especias. Reserve 1 cucharada de queso parmesano para ponerlo por encima.
5. Unte la salsa de tomate para pastas en la parte inferior del molde que contiene los caracoles en una sola capa. Llene cada caracol con aproximadamente 3 cucharadas de mezcla de calabaza y coloque los caracoles muy juntos en la salsa del molde para hornear.
6. Cubra el molde con papel de aluminio y hornee por 30 minutos. Remueva el papel de aluminio, espolvoree el queso que le quedó y regréselo al horno por 15 minutos más.

Información nutricional por porción: Calorías 103, Carbohidratos 12g, Fibra 1g, Proteínas 6g, Grasa Total 4g, Grasa Saturada 2g, Sodio 211mg



Adaptación de: [Myplate.gov](https://www.myplate.gov)
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.