



Spaghetti Squash

2-pound squash = 4 one-cup servings

Spaghetti squash is a healthy alternative to pasta and a delicious vegetable. It has only 42 calories per serving (compared to 220 calories per cup of spaghetti).

Spaghetti squash has a tough skin, and microwaving a few minutes makes it easier to prepare.

Method

1. Wash the outside of the squash and poke the tough skin a few times with a fork.
2. Microwave the squash for 2 - 3 minutes on high (don't cook it longer than 5 minutes, or it can burst).
3. Preheat oven to 425°F.
4. After the squash has cooled enough to touch, cut it in half lengthwise and scoop out the seeds with a spoon.
5. Rub the insides lightly with olive oil. Sprinkle lightly with salt and pepper.
6. Place both halves cut side down on a baking sheet. Bake 30 - 40 minutes at 425°F. (Timing will depend on the size of your squash. It will feel done if you easily can pierce through the skin with a fork).
7. Cool and then use a fork to scrape the strands into a baking dish. Top with marinara sauce or add seasonings of your choice (garlic powder, salt, pepper, etc., to taste).

Nutritional Analysis: Squash (without sauce) Serving Size: 1 cup
Per serving: 42 calories; Protein 1 g; Total Fat 0.4 g; Saturated Fat 0 g;
Carbohydrates 10 g; Fiber 2.2 g; Sodium 28 mg



Espagueti de Calabaza

2 libras de calabaza = 4 porciones de una taza

El espagueti de calabaza es una alternativa saludable y deliciosa. Tiene solamente 42 calorías (comparadas a 220 calorías por taza).

El espagueti de calabaza tiene una piel dura, sin embargo, cocinarla en el microondas es fácil.

Manera de Hacerse

1. Lava la calabaza y has pequeños huecos en la calabaza.
2. Ponla en el microondas por 2 - 3 minutos (no la pongas más de 5 minutos por qué se puede quemar).
3. Precalienta el horno a 425°F.
4. Después de sacarla del microondas deja que se enfrié hasta que lo puedas tocar, córtalo por la mitad en una dirección paralela y saca las semillas con una cuchara.
5. Frota un poco de aceite de olivo o canola en la parte de adentro de la calabaza. Espolvorea un poco de sal o pimienta.
6. Coloca ambas mitades boca abajo sobre la bandeja para hornear. Hornea de 30 - 40 minutos a una temperatura de 425°F. (El tiempo depende del tamaño de la calabaza. Puedes ir checando con un tenedor si ya se terminó de cocinar haciendo pequeños huecos sobre la calabaza).
7. Cuando ya se termine de cocinar sácala del horno, deja que se enfrié y usa un tenedor para raspar la calabaza en forma de espagueti, colócalo en un recipiente. Agrega salsa de jitomate u otra de tu preferencia.