



Spaghetti Squash “Pasta” with Fresh Herbs

Servings: 4
Total cost: \$6.00

INGREDIENTS

- 1 medium spaghetti squash (2-3 pounds), cut in half and remove seeds
- 2 tablespoons oil, divided
- ¼ cup chopped fresh basil, oregano and thyme



STEP 1: Pre-heat oven to 400° F.



STEP 2: Brush a baking dish with 1 tablespoons of oil and place the squash flat side down. Bake 30-45 minutes, checking after 30 minutes for tenderness. When a fork can easily pierce through the skin it is done. Allow to cool slightly.



STEP 3: Scoop out flesh into a bowl. Toss with the remaining 1 tablespoon oil and fresh herbs.



Meal Builder

Toss in cooked chopped chicken or canned chicken and tomato sauce.

148 Calories | 8g Carbs | 8g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 48mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Pasta de Calabaza Spaghetti con Hierbas Frescas

Porciones: 4
Costo Total: \$6.00

INGREDIENTES

- 1 calabaza de spaghetti (2-3 libras) mediana, cortada a la mitad y sin semillas
- 2 cucharadas de aceite, divididas
- ¼ taza de hierbas frescas picadas (albahaca, orégano y tomillo)



STEP 1: Pre-caliente el horno a 400° F.



STEP 2: Embarre un plato de hornear con 1 cucharada de aceite y ponga la calabaza con el lado plano encima del plato. Hornee durante 30-45 minutos, cheque durante 30 minutos y cheque que esté blando. Cuando un tenedor pueda pasar a través de la piel de la calabaza suavemente, está lista. Deje enfriar un poco.



STEP 3: Con una cucharada, saque toda la carne de la calabaza y ponga en un plato hondo. Mezcle con la cucharada de aceite que queda y las hierbas frescas picadas.



Para un Plato Fuerte

Mezcle pollo cocido y cortado o enlatado con salsa de tomate.

148 Calorias | 8g Carbs | 8g Azucar | 4g Fibra | 8g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 2g Proteina | 48mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes