

Spaghetti Squash "Pasta" with Herbs

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil, divided
- 1 medium spaghetti squash, halved the long way and seeds removed
- 2 tablespoons fresh herbs of your choice OR 2 teaspoons dried herbs like basil, thyme, oregano
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Pre-heat oven to 400°F. Brush a baking dish with 1 tablespoons of oil and place the squash flat side down. Bake 30-45 minutes, or until a fork can easily pierce through the skin. Cool for 5 minutes.

STEP 2: Scoop the squash into a bowl. Toss with the remaining tablespoon oil, herbs, black pepper and salt.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Try this!** Toss in cooked chopped chicken or canned chicken and tomato sauce.



Per Serving: 150 Calories | 20g Carbs | 8g Sugar | 4g Fiber | 9g Fat (1.5g Sat Fat) | 2g Protein | 340mg Sodium

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

“Pasta” de calabaza espagueti con hierbas

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite, divididas
- 1 calabaza espagueti mediana, cortada por la mitad a lo largo y sin semillas
- 2 cucharadas de hierbas frescas a elección O 2 cucharadas de hierbas secas, como albahaca, tomillo u orégano
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400 °F. Unte una fuente para hornear con 1 cucharada de aceite y coloque la calabaza con el corte hacia abajo. Hornee de 30 a 45 minutos, o hasta que pueda pinchar la piel fácilmente con un tenedor. Deje enfriar durante 5 minutos.

PASO 2: Retire la pulpa de la calabaza y colóquela en un bol. Mezcle con la cucharada restante de aceite, las hierbas, la pimienta negra y la sal.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también tiene la opción de aprovechar los tallos: ¡tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **¡Pruebe esto!** Incorpore pollo cocido picado o pollo enlatado y salsa de tomate.



Por porción: 150 calorías | 20g carbohidratos | 8g azúcar | 4g fibra | 9g grasa (1,5g grasa saturada) | 2g proteína | 340mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes