

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 tablespoon 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

كوسا الإسباغيتي بالأعشاب

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



المقادير

- 2 ملاعق كبيرة زيت مقسمة
- 1 حبة متوسطة الحجم من كوسا السباغيتي، مقطعة إلى نصفين بالطول ومنزوعة البذور
- 2 ملعقة كبيرة من الأعشاب الطازجة (حسب الاختيار) أو 2 ملعقة صغيرة من الأعشاب المجففة (مثل الريحان والزعتر والأوريغانو)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة ملح

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت. تُدهن صينية الخبز بملعقة كبيرة من الزيت ثم توضع الكوسا بحيث يكون الجانب المسطح لأسفل. تُخبز لمدة 30-45 دقيقة، أو حتى يمكن للشوكة اختراق الجلد بسهولة. يُترك ليبرد لمدة 5 دقائق.

الخطوة 2: تُنقل الكوسا إلى وعاء. تُضاف ملعقة الزيت المتبقية، والأعشاب، والفلفل الأسود، والملح، ثم يُقلب المزيج.



- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً لأن لها نفس نكهة الأوراق مع قمرشة إضافية!

- **جرب ما يلي!** يُضاف الدجاج المفروم المطبوخ أو الدجاج المعلب وصلصة الطماطم.



لكل وجبة: 150 سعرة حرارية | 20 جرام كربوهيدرات | 8 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 9 جرام دهون (1.5 جرام دهون مشبعة) | 2 جرام بروتين | 340 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes