

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# اسپاگتی اسکواش "پاستا" با سبزیجات

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



## مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده
- 1 عدد کدو حلوائی اسپاگتی متوسط، از وسط نصف شده و دانه‌های آن جدا شده
- 2 قاشق غذاخوری سبزی تازه به دلخواه یا
- 2 قاشق چایخوری سبزی خشک مانند ریحان، آویشن، پونه کوهی
- ½ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- ½ قاشق چای خوری نمک

## دستورالعمل ها

- مرحله 1:** فر را از قبل با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. یک ظرف فر را با 1 قاشق غذاخوری روغن چرب کنید و کدو حلوائی را از طرف صاف رو به پایین قرار دهید. به مدت 30-45 دقیقه یا تا زمانی که چنگال به راحتی بتواند پوست آن را سوراخ کند، بپزید. به مدت 5 دقیقه خنک کنید.
- مرحله 2:** کدو حلوائی را داخل یک کاسه بریزید. با یک قاشق غذاخوری روغن باقیمانده، سبزی، فلفل سیاه و نمک مخلوط کنید.

- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید - آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!

- **این را امتحان کنید!** مرغ پخته، خرد شده یا کنسرو مرغ و سس گوجه فرنگی را در آن بغلتانید.

