

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

« Pâtes » à la courge spaghetti et aux herbes

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile, à mettre au fur et à mesure
- 1 courge spaghetti moyenne, coupée en deux dans le sens de la longueur et épépinée
- 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches de votre choix OU
- 2 cuillères à soupe d'herbes séchées comme du basilic, du thym ou de l'origan
- ½ cuillère à café de poivre noir
- ½ cuillère à café de sel

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Badigeonnez un plat allant au four avec 1 cuillère à soupe d'huile et placez-y la courge, côté plat vers le bas. Faites cuire au four pendant 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'une fourchette puisse facilement transpercer la peau. Laissez refroidir pendant 5 minutes.

ÉTAPE 2 : Versez la courge dans un bol. Mélangez avec la cuillère à soupe d'huile restante, les herbes, le poivre noir et le sel.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **À essayer !** Ajoutez le poulet cuit coupé en morceaux ou le poulet en conserve et la sauce tomate.



Par portion : 150 calories | 20 g de glucides | 8 g de sucre | 4 g de fibres | 9 g de lipides (1,5 g de lipides saturés) | 2 g de protéines | 340 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes