

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

له بوټو سره د سپگیتي کدو «ماکاروني»

خو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزيجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



- **د خوړو ضايعات را کم کړئ:** کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقي يې هم وکاروئ - يادې ساقي د پاڼو په څير ورته خوند لري چې اضافه کرنچ لري!
- **جرب مايلي!** پاخه شوی ټوټه شوی چرگ يا کنسرت شوی چرگ او د روميانو ساس پکې واچوئ.



ترکيب يعنې اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوري، وپشل شوي
- 1 متوسط سپگيتي کدو، اوږده نيمايي کې پرې شوې او تخمونه لرې شوي
- 2 کاشوغې د خوښې وړ تازه بوټي يا
- 2 د چايو کاشوغې وچ بوټي لکه ريحان، تايم، اوريجانو

لارښوونې

- ګام:** تنور تر 400°F پورې مخکې له مخکې گرم کړئ. د پخولو ديگ د ا د خوراک کاشوغې غور سره بورس کړئ او د کدو هموار اړخ ښکته کېږدئ. د 30-45 دقيقو لپاره يې پوخ کړئ، يا تر هغه چې کاشوغ پنجه په اسانۍ سره د پوستکي له لارې سوری شي. د 5 دقيقو لپاره يې يخ کړئ.
- ګام:** کدو په يوه کاسه کې واچوئ. د خوراک پاتې کاشوغه غور، بوټو، تور مرچ او مالګې سره ګډ کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 150 کالوري | 20 ګرامه کاربوهايډرېټ | 8 ګرامه بوره | 4 ګرامه فايبر | 9 ګرامه غور (1.5 ګرامه مشوع غور) | 2 ګرامه پروټين | 340 ملی ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ