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 l 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.

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

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

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

“Pasta” bí sợi mì với rau thơm

Khẩu phần: 4 **Chế độ ăn:** Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu, chia từng phần
- 1 quả bí sợi mì cỡ vừa, bổ đôi theo chiều dọc và bỏ hạt
- 2 thìa canh rau thơm tươi tùy chọn HOẶC
- 2 thìa cà phê rau thơm khô như húng quế, cỏ xạ hương (thyme) hoặc húng tây (oregano)
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- ½ thìa cà phê muối

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở 400°F. Quét một thìa canh dầu lên khay nướng, đặt bí úp mặt cắt xuống. Nướng 30–45 phút, hoặc đến khi dùng nĩa xiên dễ dàng xuyên qua vỏ. Lấy ra để nguội khoảng 5 phút.

BƯỚC 2: Dùng thìa nạo phần ruột bí cho vào tô. Trộn bí với 1 thìa canh dầu còn lại, rau thơm, tiêu đen và muối.

QUICK TIPS

- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó - hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn!
- **Hãy thử ngay công thức này!** Có thể trộn thêm thịt gà nấu chín, cắt nhỏ hoặc gà đóng hộp, cùng với sốt cà chua.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Trong mỗi khẩu phần: 150 Calo | 20g Tinh bột | 8g Đường | 4g Chất xơ | 9g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 2g Protein | 340mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes