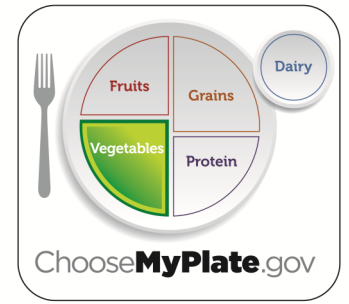
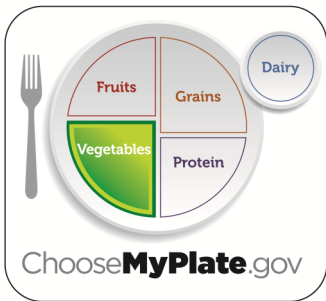


# Spaghetti Squash/ Calabaza Espaguete

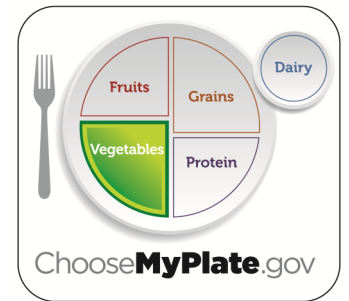


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

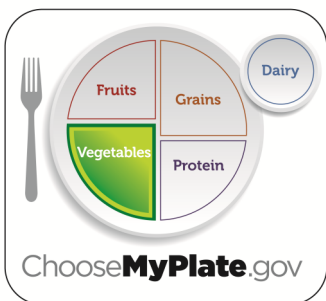


# Spaghetti Squash/ Calabaza Espaguete

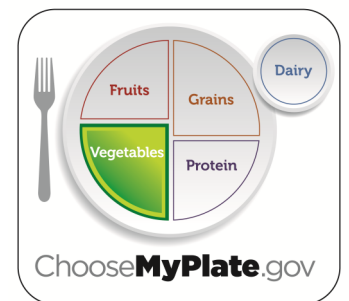


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



# Spaghetti Squash/ Calabaza Espaguete



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

Spaghetti squash has a tough skin that can be difficult to safely cut. Using a sharp knife, make slits in a dotted line from the bottom of the squash to the stem. Microwave the whole squash for 5-6 minutes. Once cool, cut squash in half along dotted line of slits and scrape out seeds. Place cut side down on a baking sheet and roast in the oven until tender. Once cool, use a fork (perpendicular to length of squash) to scrape out squash noodles. Top spaghetti squash noodles with your favorite pasta sauce.



Spaghetti squash has a tough skin that can be difficult to safely cut. Using a sharp knife, make slits in a dotted line from the bottom of the squash to the stem. Microwave the whole squash for 5-6 minutes. Once cool, cut squash in half along dotted line of slits and scrape out seeds. Place cut side down on a baking sheet and roast in the oven until tender. Once cool, use a fork (perpendicular to length of squash) to scrape out squash noodles. Top spaghetti squash noodles with your favorite pasta sauce.



Spaghetti squash has a tough skin that can be difficult to safely cut. Using a sharp knife, make slits in a dotted line from the bottom of the squash to the stem. Microwave the whole squash for 5-6 minutes. Once cool, cut squash in half along dotted line of slits and scrape out seeds. Place cut side down on a baking sheet and roast in the oven until tender. Once cool, use a fork (perpendicular to length of squash) to scrape out squash noodles. Top spaghetti squash noodles with your favorite pasta sauce.

Calabaza espagueti tiene una cascara dura que puede ser difícil cortar con seguridad. Usando un cuchillo filoso, hacer cortes en una línea punteada a lo largo de la calabaza. Cocinar en el microondas por 5-6 minutos. Una vez fría, cortar calabaza por la mitad a lo largo y remover las semillas. En una bandeja para hornear colocar las mitades con la parte plana hacia abajo y asar en el horno hasta que estén tiernos. Una vez fría, use un tenedor (perpendicular a la longitud de la calabaza) para raspar a tallarines de calabaza. Acompañar los tallarines de calabaza con su salsa de pasta favorita.

Calabaza espagueti tiene una cascara dura que puede ser difícil cortar con seguridad. Usando un cuchillo filoso, hacer cortes en una línea punteada a lo largo de la calabaza. Cocinar en el microondas por 5-6 minutos. Una vez fría, cortar calabaza por la mitad a lo largo y remover las semillas. En una bandeja para hornear colocar las mitades con la parte plana hacia abajo y asar en el horno hasta que estén tiernos. Una vez fría, use un tenedor (perpendicular a la longitud de la calabaza) para raspar a tallarines de calabaza. Acompañar los tallarines de calabaza con su salsa de pasta favorita.

Calabaza espagueti tiene una cascara dura que puede ser difícil cortar con seguridad. Usando un cuchillo filoso, hacer cortes en una línea punteada a lo largo de la calabaza. Cocinar en el microondas por 5-6 minutos. Una vez fría, cortar calabaza por la mitad a lo largo y remover las semillas. En una bandeja para hornear colocar las mitades con la parte plana hacia abajo y asar en el horno hasta que estén tiernos. Una vez fría, use un tenedor (perpendicular a la longitud de la calabaza) para raspar a tallarines de calabaza. Acompañar los tallarines de calabaza con su salsa de pasta favorita.