

SPAGHETTI SQUASH SALAD

SERVES 4

INGREDIENTS:

3-pound spaghetti squash, halved lengthwise, reserving one half for another use, and the seeds discarded

2 tablespoons olive oil

1/4 cup shredded fresh basil leaves plus additional for garnish

1/4 teaspoon dried oregano

3 tablespoons freshly grated Parmesan

1 cup cherry tomatoes sliced in half



NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 126; Sodium 96mg; Total Fat 8.9g;
Carbohydrates 10.3g; Protein 3.2g

DIRECTIONS:

1. In a glass baking dish arrange the squash half, cut side up, pour 1/2-1 inch of water in baking dish, and cover the dish tightly with microwave-safe plastic wrap. Microwave the squash at high power (100%) for 12 minutes, or until it is soft when pressed, and let it stand, covered, for 3 minutes. ****Caution - Be careful of escaping steam when removing the plastic****
2. In a large bowl whisk together the oil, basil, the oregano, and Parmesan, then stir in the tomatoes, and season the mixture with salt and pepper to taste.
3. While the squash is still warm scrape it with a fork to form strands, add the strands to the tomato mixture, and toss the mixture until it is combined.



ENSALADA DE CALABAZA DE ESPAGHUETI

PARA 4

INGREDIENTES:

3-libras de espaguetis de calabaza, cortados a la mitad longitudinalmente, reservando la mitad para otro uso y descartando las semillas

2 cucharadas de aceite de oliva

1/4 de taza hojas de albahaca fresca rallada, más algo adicional para decorar

1/4 cucharadita de orégano seco

3 cucharadas de queso fresco parmesano rallado

1 taza de tomates cherry cortados en mitades



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 126; Grasa Total 8.9g; Sodio 96mg;
Carbohidratos 10.3g; Proteína 3.2g

INSTRUCCIONES:

1. En una fuente de vidrio para hornear coloque la mitad de la calabaza con la parte cortada por la mitad hacia arriba, vierta 1/2-1 pulgada de agua en la fuente para hornear y cubra la fuente firmemente con la envoltura plástica, cocine la calabaza a la potencia alta en el microondas (100%) por 12 minutos o hasta que se sienta suave cuando la presionamos y déjela reposar cubierta, por 3 minutos. ****Precaución - Tenga cuidado con el vapor que se escapa, cuando remueva el plástico****
2. En un tazón grande batir juntos el aceite, la albahaca, el orégano el queso parmesano, luego revuélvalo con los tomates y sazone la mezcla con sal y pimienta al gusto.
3. Mientras la calabaza esté aún caliente ráspela con un tenedor para formar hebras, agregar las hebras a la mezcla del tomate y revuelva la mezcla hasta que se combinen.

