

Spaghetti Squash with Tomatoes, Basil, and Parmesan

Adapted from: <https://www.myplate.gov/recipes/spaghetti-squash-tomatoes-basil-and-parmesan>

Ingredients:

- 1 1/2 pounds spaghetti squash (about 1 squash)
- 1 tablespoon olive oil
- 3 tablespoons Parmesan cheese
- 1/4 teaspoon dried oregano
- 2 teaspoons dried basil (or 1/2 cup fresh basil, chopped)
- 1 cup cherry tomatoes (thinly sliced)
- salt and pepper (to taste, optional)



Instructions:

1. Place the 2 squash halves, cut side down, in glass baking dish. Add about 1/4 cup water and cover with plastic wrap. Microwave on high 12 minutes or until soft when pressed. Let stand covered for 3 minutes.
2. In a large bowl, whisk oil, basil, oregano and 2 tablespoons Parmesan cheese. Stir in tomatoes and season lightly with salt and pepper to taste.
3. Scrape squash out with a fork, add strands to tomato mixture, and toss until combined. Sprinkle with remaining 1 tablespoon Parmesan cheese.

Spiced Baked Squash

Adapted from: <https://www.myplate.gov/recipes/spiced-baked-squash>

Ingredients:

- vegetable cooking spray
- 1 acorn squash
- 1 dash salt
- 2 tablespoons margarine
- 3 tablespoons brown sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- 1/4 teaspoon nutmeg
- 1/4 teaspoon ginger



Instructions:

1. Preheat the oven to 400 degrees F.
2. Coat the baking sheet with vegetable cooking spray.
3. Wash the squash. Cut it in half lengthwise. Remove the seeds. Cut the squash into 1/2 inch slices.
4. Place the squash on the baking sheet. Sprinkle with salt.
5. Melt the margarine on low heat in a small saucepan.
6. Add the brown sugar, cinnamon, nutmeg, and ginger to the saucepan.
7. Spread the margarine mix on the squash.
8. Bake for 20 to 25 minutes, or until tender.

Calabaza espagueti con tomates, albahaca y parmesano

Adaptado de: <https://www.myplate.gov/recipes/spaghetti-squash-tomatoes-basil-and-parmesan>

Ingredientes:

- 1 1/2 libras de calabaza espagueti
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca (o 1/2 taza de albahaca fresca picada)
- 1 taza de tomates cherry (cortados en rodajas finas)
- Sal y pimienta (al gusto, opcional)



Instrucciones:

1. Coloca las dos mitades de calabaza, con la parte cortada hacia abajo, en una fuente de cristal para horno. Añade aproximadamente 1/4 de taza de agua y cubre con film transparente. Cocina en el microondas a máxima potencia durante 12 minutos o hasta que estén blandas al presionarlas. Deja reposar tapadas durante 3 minutos.
2. En un bol grande, bate el aceite, la albahaca, el orégano y 2 cucharadas de queso parmesano. Añade los tomates y sazona ligeramente con sal y pimienta al gusto.
3. Raspe la calabaza con un tenedor, añada los filamentos a la mezcla de tomate y remueva hasta que se mezclen. Espolvoree con la cucharada de queso parmesano restante.

Calabaza al horno con especias

Adaptado de: <https://www.myplate.gov/recipes/spiced-baked-squash>

Ingredientes:

- Aceite vegetal en aerosol para cocinar
- 1 calabaza bellota
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de jengibre



Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400 grados F.
2. Cubre la bandeja para hornear con aceite vegetal en aerosol.
3. Lava la calabaza. Córtala por la mitad a lo largo. Quita las semillas. Corta la calabaza en rodajas de 1/2 pulgada.
4. Coloca la calabaza en la bandeja para hornear. Espolvorea con sal.
5. Derrite la margarina a fuego lento en una cacerola pequeña.
6. Agrega el azúcar morena, la canela, la nuez moscada y el jengibre a la cacerola.
7. Unta la mezcla de margarina sobre la calabaza.
8. Hornea durante 20 a 25 minutos, o hasta que esté tierna.