

HOW TO:

SPAGHETTI SQUASH *Calabaza Tipo Espagueti*



WHAT IS SPAGHETTI SQUASH? Spaghetti squash is a golden-yellow, elongated winter squash with a thin, hard skin. The long, thin strands of spaghetti squash resemble spaghetti noodles when the squash is cooked and the flesh is scraped apart. It has a mild, slightly sweet flavor. Spaghetti squash is a good source of fiber, potassium, and vitamin C.

HOW TO SELECT SPAGHETTI SQUASH: Look for squash that are heavy for their size and without soft spots or cracks.

HOW TO PREPARE SPAGHETTI SQUASH: Thoroughly wash before preparing. Tip for cutting a spaghetti squash in half: Score the squash with a knife and microwave it for 2-3 minutes so the skin becomes soft. This will make cutting much easier. Note: This tip will help when cutting all winter squashes that have thick, hard skin.

- **Roasted Spaghetti Squash:** Preheat oven to 375°F. Cut squash in half, lengthwise using a sharp knife. Use a spoon to scoop out the seeds. Place the squash, cut-side down on a foil lined baking sheet. Roast squash for 45 to 60 minutes or until squash is tender. After cooking squash, use a fork to scrape out the inside part. It should look like spaghetti. Drizzle with olive oil, salt, and pepper and serve. Roasted spaghetti squash may be served as a substitute for pasta noodles and tossed with a tomato or pesto sauce.
- **Microwaved Spaghetti Squash:** Cut squash in half, lengthwise using a sharp knife. Use a spoon to scoop out the seeds. Place the squash, cut-side down in a glass baking dish, fill the dish with about an inch of water and microwave 5-10 minutes, or until soft. Cook time will depend on the size of the squash. After cooking squash, use a fork to scrape out the inside part. Serve like you would pasta!
- **Steamed Spaghetti Squash:** Preheat oven to 400°F. Cut squash in half, lengthwise using a sharp knife. Use a spoon to scoop out the seeds. Place the squash, cut-side down on a sheet tray. Pour water to cover the bottom of the sheet tray. Place in oven and cook for 30-45 minutes or until soft. After cooking squash, use a fork to scrape out the inside part. Serve like you would pasta!

¿QUÉ ES UNA CALABAZA ESPAGUETI? La calabaza espagueti es de color amarillo-dorado, de forma alargada, con la piel dura y delgada. Este tipo de calabaza debe su nombre a la forma de las hebras que contiene su pulpa ya que después de cocida, cuando se separan las hebras, parecen espaguetis. La calabaza espagueti tiene un sabor ligeramente dulce. También es una buena fuente de fibra, potasio y vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR CALABAZA ESPAGUETI: Escoja calabazas que sean pesadas en proporción a su tamaño, sin magulladuras, ni grietas.

CÓMO PREPARAR CALABAZA ESPAGUETI: Lave muy bien la calabaza antes de prepararla. Un consejo para cortar la calabaza espagueti por la mitad: marque la calabaza con un cuchillo y cócínela en el microondas durante 2-3 minutos para que se suavice la corteza. Esto hará que cortarla sea mucho más fácil. Nota: este consejo le ayudará cuando corte todas las calabazas de invierno que tengan la corteza gruesa y dura.

- **Calabaza Espagueti Rostizada:** Precaliente el horno a 375°F. Usando un cuchillo afilado, corte la calabaza por la mitad. Utilice una cuchara para sacar las semillas. Coloque la calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja para hornear cubierta con papel de aluminio. Hornee la calabaza por 45-60 minutos o hasta que se ablande. Después de cocinar la calabaza, use un tenedor para sacar la parte de adentro, que debe lucir como espagueti. Rocíela con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y sírvala. La calabaza espagueti se puede servir como un sustituto de los fideos de pasta y mezclarlos con una salsa de tomate o pesto.
- **Calabaza Espagueti en el Microondas:** Usando un cuchillo afilado, corte la calabaza a lo largo, por la mitad. Utilice una cuchara para sacar las semillas. Coloque la calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja para hornear de vidrio, llene la bandeja con aproximadamente una pulgada de agua y llévela al microondas por 5-10 minutos, o hasta que se ablande. El tiempo de cocción dependerá del tamaño de la calabaza. Después de cocinar la calabaza, use un tenedor para sacar la parte de adentro. ¡Sírvala como si fuera pasta!
- **Calabaza Espagueti al Vapor:** Precaliente el horno a 400°F. Usando un cuchillo afilado, corte la calabaza a lo largo, por la mitad. Utilice una cuchara para sacar las semillas. Coloque la calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja. Vierta agua para cubrir el fondo de la bandeja. Lleve al horno y cocine por 30-45 minutos o hasta que se ablande. Después de cocinar la calabaza, use un tenedor para sacar la parte de adentro. ¡Sírvala como si fuera pasta!

