



SPAGHETTI SQUASH

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:

Preheat oven to 375°F. Cut squash in half lengthwise using a sharp knife. Place the squash cut-side down on a baking sheet lined with aluminum foil. Roast squash for 45-60 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 can be served as a substitute for a pasta noodle and tossed with a tomato or pesto sauce.

CALABAZA TIPO ESPAGUETI

¿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 espagueti. 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:

Precalente el horno a 375°F. Usando un cuchillo filoso, corte la calabaza por la mitad. Coloca la calabaza mirando 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 sívala. Este tipo de calabaza puede ser un sustituto perfecto de la pasta regular (noodle) y servirse con salsa de tomate o pesto.