



roasted spaghetti squash

Enjoy this squash in the fall -
a great source of vitamin A and fiber!

1. Cut a spaghetti squash in half and remove the seeds. Lightly rub the inside of the squash with vegetable oil.
2. Place the squash, cut side down on the baking sheet. Bake in a 400° oven for 40 to 50 minutes, or until tender.
3. Remove from the oven. Turn the squash over and fluff the cooked squash with a fork. Sprinkle with salt, black pepper and grated parmesan cheese.



calabaza espagueti asada

En otoño, disfruta de esta calabaza -
ies una gran fuente de vitamina A y de fibra!

1. Corta una calabaza espagueti por la mitad y quita las semillas. Frota el interior de la calabaza con un aceite vegetal.
2. Coloca la calabaza en una placa para horno con el corte hacia abajo. Hornea a 400° durante 40-50 minutos o hasta que esté tierna.
3. Retírala del horno. Da vuelta la mitad de calabaza y, con un tenedor, esponja el interior cocido. Rocía con sal, pimienta negra y queso parmesano rallado.