

YUM

I

T'S

S

G

O

O

O



SIMPLE SPAGHETTI SQUASH

1 spaghetti squash, halved lengthwise and seeded

3 tablespoons olive oil, divided

2 cloves garlic, minced

1 cup marinara sauce

2 tablespoons basil, chopped

Parmesan cheese, grated (optional)

1. Preheat oven to 375°F.
2. Drizzle squash halves with 2 tablespoons olive oil. Place cut side down on baking sheet.
3. Bake squash for 45 minutes or until squash can easily be pierced with a knife.
- ④ Using a fork, remove squash strands, making "spaghetti." Set aside.
5. Sauté garlic in remaining olive oil until fragrant. Add marinara sauce and squash strands.
- ⑥ Top with basil and cheese.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)

CALORIES 215; FAT 12g; PROTEIN 3g; CARB 28g; FIBER 1g;
CALCIUM 70mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 24mcg; VITAMIN C
7mg; FOLATE 35mcg

DID YOU KNOW?...

If it is too difficult to safely cut the squash in half, go ahead and pierce it several times and bake the entire vegetable for 1 ½ hours or until tender.

SABÍA USTED QUE?...

Si tiene dificultades para cortar la calabacita a la mitad, píquela varias veces y hornee la verdura completa durante 1 ½ horas o hasta que esté suave.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

SERVES
PORCIONES

4

CALABAZA ESPAGUETI SENCILLA

1 calabacita espagueti, cortada a la mitad y sin semillas

3 cucharadas de aceite de oliva, divididas

2 dientes de ajo picados

1 taza de salsa marinara

2 cucharadas de albahaca picada

queso parmesano rallado (opcional)

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Rocíe las mitades de calabacita con 2 cucharadas de aceite de oliva. Colóquelas hacia abajo en una bandeja de hornear.
3. Hornee la calabacita durante 45 minutos o hasta que penetre el cuchillo con facilidad al picarla.
- ④ Con un tenedor, saque las tiras de la calabacita, haciendo el "espagueti". Colóquelo a un lado.
5. Saltee el ajo en el aceite de oliva restante hasta que huela. Añada la salsa marinara y las tiras de calabacita.
- ⑥ Adorne con albahaca y queso.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)

CALORÍAS 215; GRASA 12g; PROTEÍNA 3g; CARB. 28g; FIBRA
1g; CALCIO 70mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 24mcg;
VITAMINA C 7mg; FOLATO 35mcg