

Spaghetti Squash Burrito Bowl

4 Servings

Ingredients

- 2 medium **spaghetti squash** (about 2 pounds each)
- 2 Tbs **oil**, olive or canola
- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- 2 cups **frozen corn**, thawed and drained
- 3 cups **frozen peppers/onions mix**, thawed and drained
- ½ cup **salsa**, low sodium
- 1 tsp **cumin**
- ½ cup **shredded cheese**, cheddar, fiesta, or other is fine
- Optional: Green onions, additional salsa, cilantro, nonfat plain Greek yogurt, avocado, Jalapeños*



Nutrition Information

Serving Size: ½ spaghetti squash

Calories: 440
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 4g
Protein: 16g
Sodium: 510mg
Carbohydrates: 72g
Added Sugar: 0g
Fiber: 18g

Instructions

1. Preheat the oven to 375°F.
2. Cut stem off each spaghetti squash, then slice squash in half lengthwise. Scoop out seeds and dark orange stringy pulp with a spoon.
3. Brush with olive or canola oil, and place cut side down on a baking sheet lined with foil. Bake for about 45 min, or until flesh is easy to pierce with a fork.
4. Use a fork to scrape the inner fleshy part of each squash half, creating your "noodles". Spoon ¼ of the beans, corn, peppers/onions, salsa, and jalapeño into each squash half. Sprinkle cumin on each, then toss to combine.
5. Top each half with shredded cheese, then stick (cut side up) back in the oven on the baking sheet for about 10 minutes, or until cheese is melted and mixture is heated throughout.
6. Serve straight from the squash, topped with green onions, cilantro, or any other items you like!

Burrito de Calabaza tipo Espagueti

4 Porciones

Ingredientes

- 2 **calabazas espagueti** (de 2 lb cada una)
- 2 cucharadas de **aceite** (oliva o canola)
- 1 lata (15 oz) de **frijoles negros** (enjugados y escurridos)
- 2 tazas de **maiz congelado** (descongelado y escurrido)
- 3 tazas de **mezcla pimientos y cebolla congelada** (descongelada) y escurrida
- ½ taza de **salsa** (bajo en sodio)
- 1 cucharadita de **comino** molido
- ½ taza de **queso rallado**
- Opcional: cebollin verde, salsa adicional, culantro, yogurt griego sin sabor, aguacate, Jalapeños*



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ Calabaza espagueti

Calorías: 440
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 4g
Proteína: 16g
Sodio: 510mg
Carbohidratos: 72g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 18g

Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Corte el tallo de la calabaza y córtelo a la mitad, longitudinalmente. Remueva las semillas con una cuchara.
2. Pase un poco de aceite sobre la pulpa y coloque en una cazoleja para el horno cubierta con papel con el lado cortado hacia abajo y cocine 45 minutos o hasta que pueda desprender la pulpa con un tenedor.
3. Con un tenedor, raspe la pulpa, creando "fideos". Vierta ¼ de los frijoles, maiz, pimientos y cebolla, salsa y jalapeños en cada mitad de calabaza. Espolvoreé con comino y mezcle bien.
5. Agregue queso a cada mitad de calabaza y coloque sobre cazoleja de nuevo, para derretir el queso, aproximadamente 10 minutos.
6. Sirva la calabaza y agregue cebollin verde y culantro.