

Spaghetti Squash with Sauce

4 Servings

Ingredients

- 1 medium- large **spaghetti squash** (about 2-3 pounds)
- ¼ cup **water**
- 1 cup **pasta sauce**, low sodium

Instructions

1. Use a fork to poke holes in the whole spaghetti squash on all sides. Place in the microwave for 1-2 minutes to soften.
2. Remove spaghetti squash from the microwave. Use a large knife to cut the softened squash in half the long way. If the squash is still too hard to cut, put back in the microwave for 1-2 more minutes.
3. Once squash is cut in half remove the seeds and stringy pulp from both sides. You can discard this or keep the seeds to roast.
4. Place the 2 squash halves, cut side down, in glass microwave safe baking dish. Add ¼ cup water and cover with paper towel.
5. Microwave on high for 12 minutes. Squash is done when it is easy to pierce with a fork, or soft when pressed. Let cool for 3 minutes.
6. Flip the squash halves so that the cut side is up. Drag a fork from the outside edge of the squash toward the center (where the seeds were) to create your "spaghetti".
7. Dump the spaghetti into a large bowl and toss with tomato sauce. Portion out 1 cup for each serving, top with grated cheese or herbs if desired.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 100

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 3g

Sodium: 230mg

Carbohydrates: 25g

Fiber: 4g

Espaguetti de Calabaza con Salsa de Tomate

4 Porciones

Ingredientes

- 1 **calabaza tipo espaguetti** (mediana-grande, como 2-3 libras)
- ¼ taza de **agua**
- 1 taza de **salsa de tomate para pasta**, baja en sodio

Preparación

1. Con un tenedor haga huequitos por toda la calabaza y colóquela en el horno microondas por 1-2 minutos a suavizar.
2. Retire la calabaza del microondas. Si aún está muy duro, vuelva a ponerlo por 1-2 minutos más.
3. Una vez que la calabaza esté suave, córtela a la mitad a la largoy remueva las semillas. Puede descartar las semillas o asarlas para consumo.
4. Coloque las dos mitads de calabaza con la parte cortada viendo hacia abajo en un plato grande para microondas y agregue ¼ de taza de agua y cubra con una toalla de papel.
5. Cocine en poder alto por 12 minutos. La calabaza está lista cuando se le puede introducir un tenedor fácilmente o se siente suave cuando se le presiona. Deje enfriar por 3 minutos.
6. Dele vuelta a las mitades de calabaza y con un tenedor, jale desde el borde exterior hacia el centro tratando de formar "fideos".
7. Coloque los "fideos" en un tazón y mezcle con la salsa de tomate. Sirva porciones de 1 taza y cubra con queso rallado y hierbas si o desea.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 100

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 3g

Sodio: 230mg

Carbohidratos: 25g

Fibra: 4g