



Spaghetti Squash Casserole

Ingredients:

- 1 Medium Spaghetti Squash
- 1 16oz Ground Turkey
- 1 Med Onion, chopped
- 1 Bell Pepper, chopped
- 4 Cloves Garlic, minced
- 1 16oz Can Diced Tomatoes
- 2 Tbsp Tomato Paste
- 1 Tsp each Oregano, Basil, & Parsley
- ½ Tsp. Red Pepper Flakes
- Salt and Pepper to taste
- 1 Cup Mozzarella Cheese
- 1 Tbsp. Fresh Parsley, chopped



Did you know!

- ◇ Spaghetti Squash is a low-calorie food that is high in fiber and great substitute for regular pasta.
- ◇ It also contains Beta-Carotene, an antioxidant and Vitamins A and C.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.

Preparation:

1. Preheat Oven to 375°F. Cut squash in half lengthwise and scoop out all of the seeds. Place in a baking dish with the cut side down. Add ½ Cup water to dish, cover with foil and bake at 375°F for 20 to 30 minutes or until a fork will easily pierce the squash.
2. When squash has cooled, using a fork, scrape out the squash flesh. It will come out in longer strands that looks like spaghetti.
3. In a skillet over medium heat cook the meat. Once cooked but not browned add onion, garlic and bell pepper. Continue to cook until meat is browned and vegetables have softened. Drain any fat. Add diced tomatoes with juice, tomato paste and seasoning to meat mixture. Cook to combine. Add squash and cook, stirring frequently for another 2 minutes. Transfer to a baking dish.
4. Bake uncovered at 350°F for 20 minutes. Sprinkle with cheese and parsley, bake for a additional 5 minutes. Remove from oven and let stand for a few minutes before serving.



Spaghetti Squash Casserole

Ingredients:

- 1 Medium Spaghetti Squash
- 1 16oz Ground Turkey
- 1 Med Onion, chopped
- 1 Bell Pepper, chopped
- 4 Cloves Garlic, minced
- 1 16oz Can Diced Tomatoes
- 2 Tbsp Tomato Paste
- 1 Tsp each Oregano, Basil, & Parsley
- ½ Tsp. Red Pepper Flakes
- Salt and Pepper to taste
- 1 Cup Mozzarella Cheese
- 1 Tbsp. Fresh Parsley, chopped



Did you know!

- ◇ Spaghetti Squash is a low-calorie food that is high in fiber and great substitute for regular pasta.
- ◇ It also contains Beta-Carotene, an antioxidant and Vitamins A and C.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.

Preparation:

1. Preheat Oven to 375°F. Cut squash in half lengthwise and scoop out all of the seeds. Place in a baking dish with the cut side down. Add ½ Cup water to dish, cover with foil and bake at 375°F for 20 to 30 minutes or until a fork will easily pierce the squash.
2. When squash has cooled, using a fork, scrape out the squash flesh. It will come out in longer strands that looks like spaghetti.
3. In a skillet over medium heat cook the meat. Once cooked but not browned add onion, garlic and bell pepper. Continue to cook until meat is browned and vegetables have softened. Drain any fat. Add diced tomatoes with juice, tomato paste and seasoning to meat mixture. Cook to combine. Add squash and cook, stirring frequently for another 2 minutes. Transfer to a baking dish.
4. Bake uncovered at 350°F for 20 minutes. Sprinkle with cheese and parsley, bake for a additional 5 minutes. Remove from oven and let stand for a few minutes before serving.



Cazuela de Calabaza Espagueti

Sirve 4

Ingredientes:

- 1 Calabaza Espagueti Mediana
- 1 pavo molido de 16 oz
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento morrón, picado
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 16 oz de tomates cortados en cubitos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de orégano, albahaca y perejil cada uno
- ½ cucharadita. Hojuelas de pimiento rojo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso mozzarella
- 1 cucharada. Perejil fresco, picado



Sabia que:

- ◇ La calabaza espagueti es un alimento bajo en calorías y rico en fibra y un excelente sustituto para la pasta normal.
- ◇ También contiene Beta-caroteno, un antioxidante y Vitaminas A y C.

Preparacion:

1. Precalienta el horno a 375°F. Corta la calabaza por la mitad a lo largo y retira todas las semillas. Colóquelo en una fuente para horno con el lado cortado hacia abajo. Agregue ½ taza de agua al plato, cubra con papel aluminio y hornee a 375°F durante 20 a 30 minutos o hasta que un tenedor pueda perforar fácilmente la calabaza.
2. Cuando la calabaza se haya enfriado, con un tenedor, raspe la pulpa de la calabaza. Saldrá en mechones más largos que parecen espaguetis.
3. En una sartén a fuego medio cocina la carne. Una vez cocido pero no dorado agregue la cebolla, el ajo y el pimiento morrón. Continúe cocinando hasta que la carne se dore y las verduras se ablanden. Escurre la grasa. Agregue los tomates cortados en cubitos con jugo, pasta de tomate y condimentos a la mezcla de carne. Cocine para combinar. Agregue la calabaza y cocine, revolviendo frecuentemente durante otros 2 minutos. Transfiera a una fuente para hornear.
4. Hornee descubierto a 350°F durante 20 minutos. Espolvorea con queso y perejil y hornea por 5 minutos más. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos antes de servir.



Cazuela de Calabaza Espagueti

Sirve 4

Ingredientes:

- 1 Calabaza Espagueti Mediana
- 1 pavo molido de 16 oz
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento morrón, picado
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 16 oz de tomates cortados en cubitos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de orégano, albahaca y perejil cada uno
- ½ cucharadita. Hojuelas de pimiento rojo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso mozzarella
- 1 cucharada. Perejil fresco, picado



Sabia que:

- ◇ La calabaza espagueti es un alimento bajo en calorías y rico en fibra y un excelente sustituto para la pasta normal.
- ◇ También contiene Beta-caroteno, un antioxidante y Vitaminas A y C.

Preparacion:

1. Precalienta el horno a 375°F. Corta la calabaza por la mitad a lo largo y retira todas las semillas. Colóquelo en una fuente para horno con el lado cortado hacia abajo. Agregue ½ taza de agua al plato, cubra con papel aluminio y hornee a 375°F durante 20 a 30 minutos o hasta que un tenedor pueda perforar fácilmente la calabaza.
2. Cuando la calabaza se haya enfriado, con un tenedor, raspe la pulpa de la calabaza. Saldrá en mechones más largos que parecen espaguetis.
3. En una sartén a fuego medio cocina la carne. Una vez cocido pero no dorado agregue la cebolla, el ajo y el pimiento morrón. Continúe cocinando hasta que la carne se dore y las verduras se ablanden. Escurre la grasa. Agregue los tomates cortados en cubitos con jugo, pasta de tomate y condimentos a la mezcla de carne. Cocine para combinar. Agregue la calabaza y cocine, revolviendo frecuentemente durante otros 2 minutos. Transfiera a una fuente para hornear.
4. Hornee descubierto a 350°F durante 20 minutos. Espolvorea con queso y perejil y hornea por 5 minutos más. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos antes de servir.