

# Zapallo Spaghetti

## Puntos Claves

- Para la mejor compra, elija las calabazas que sean pesadas y que tengan una cascara sauve.
- Para preparar, lave bien y corte por la mitad. Hierva por 20-30 minutos, o hasta que este suave. Deje enfriar por 10-20 minutos. Quiteles las semillas y con un tenedor raspe el zapallo para separar las hebras.
- Para mantener su frescura, guarde en un lugar calido y seco.
- Las calabazas continen potasio, ques es bueno para la salud del corazón.

## Zapallo Spaghetti con Ajo

### Ingredientes:

2 Zapallo Spaghetti, mas o menos 2 lbs. cada uno y cocinados  
2 cucharadas de margarina  
2 ajos picados  
2 cucharadas de queso Parmesano  
Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Quítele las semillas al zapallo con una cuchara. Con un tenedor raspe las hebras para separar. Coloque las hebras en una olla de hornear. Cubrir y mantener caliente.
2. En un sartén de freir derrita margarina a fuego lento.
3. Agregue el ajo al sartén. Cocine por 2 minutos y revuelva con frecuencia.
4. Agregue el zapallo al sartén. Cocine, revuelva con frecuencia has que el zapallo este caliente. Añada queso Parmesano.
5. Agregue sal y pimienta al gusto. Disfrute!

**Rinde 4 porciones.**

## Spaghetti Squash

### Ingredients:

1 zapallo spaghetti, mas o menos 2 lbs, cocinado.  
2 tazas de racismos de broccoli  
3 zanahorias, rebanadas (en rodajas)  
1 zucchini, rebanado (en rodajas)  
1/2 taza de cebolla picada  
3 ajos, picados  
3 tazas de tomates picados o en puré  
1 cucharadita de oregano seco (opcional)

### Instrucciones:

1. Quite la semilla al zapallo. Con un tenedor raspe las hebras para separar. Coloque las hebras en una olla grande. Cubra y mantenga caliente
2. En un sarten grande o en una olla caliente 1 taza de agua a fuego mediano.
3. Agregue el broccoli, zucchini, cebolla y ajo.
4. Cubra y cocine las verduras por 5 minutos o hasta que esten blandos.
5. Destape el sarten o la olla y cocine hasta que no haya mas liquid, mas o menos 5 minutos.
6. Agregue pureé de tomate y oregano. Cocine a fuego lento por 15 minutos y revuelva con frecuencia
7. Sirva el zapallo spaghetti y disfrute!
8. Refrigere los sobrantes.

**Rinde 6 porciones.**



## Consejos rápidos

- Sirva el zapallo spaghetti como acompañante en sus comidas.
- Agregue su salsa de pasta favorite al spaghetti
- El zapallo spaghetti es un tipo de calabaza invernal
- Recuerde de lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

*This institution is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-221-5689.*

. Visit our website at [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) for more great recipes!