

Spaghetti Squash



Cut off the sides of the squash, then cut in half. Scoop seeds out.



Place flat side down. 12 minutes in microwave or 40 minutes in oven at 350 until fork soft.



Let cool then scrape out with a fork.

Nutrition: Spaghetti squash is gluten free and healthy substitute for pasta. Add to any sauce or bake the seeds for a nutritious snack. This inexpensive vegetable is great to use in casseroles.

Storage: A cool dry place.



Spaghetti Squash Tots



Ingredients:

- 1 ½ cups packed cooked spaghetti squash (one squash)
- ½ cup Panko, plain bread crumbs (or Gluten Free)
- 1 cup shredded cheese or ½ cup grated parmesan cheese
- ¼ cup onion minced
- 1/8 tsp of garlic powder (you can use any spice that you like)
- 1 egg
- Pinch of salt
- ½ cup crispy fried onions (optional)

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees F.
2. Place shredded cooked spaghetti squash in a cloth and squeeze out the liquid. Cut shredded squash so that it looks like hash brown potatoes.
3. In a large bowl combine all ingredients. Mix well, until all bread crumbs are moist.
4. Prepare a baking sheet with cooking spray or lightly oil sheet.
5. Scoop 1 tablespoon of squash batter and shape into a patty or that of a tater tot. Place onto baking sheet.
6. Repeat step 7 with the rest of the mixture, leaving space between the tots.
7. Bake for 18-20 minutes until bottoms are golden-brown crispy. Flip over with spatula and bake for another 10 minutes or until golden brown.

Calabaza espagueti



Cortar los lados de la calabaza, luego cortar por la mitad. Sacar las semillas.



Coloque el lado plano hacia abajo. 12 minutos en el microondas o 40 minutos en el horno a 350°C hasta que el tenedor esté



Dejar enfriar y luego raspar con un tenedor.

Nutrición: El espagueti no contiene gluten y es un sustituto saludable de la pasta. Agregue a la salsa o hornee las semillas para un refrigerio nutritivo. Esta verdura barata es ideal para usar en cazuelas.

Almacenamiento: Un lugar fresco y seco.



Discos de squash de espagueti

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de calabaza espagueti (cocida)
- ½ taza de panko, pan rallado (o sin gluten)
- 1 taza de queso rallado o ½ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de cebolla picada
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo (puedes usar cualquier especia que te guste)
- 1 huevo
- Pizca de sal
- ½ taza de cebolla frita crujiente (opcional)

Direcciones:

1. Coloque la calabaza espagueti cocida rallada en un paño y exprima hasta que el líquido se haya ido. Cortar la calabaza espagueti para que se vea como papas hash brown. En un tazón grande combina todos ingredientes. Mix well, until all bread crumbs are moist.
2. Prepare una bandeja para hornear con aceite en aerosol o un poco de aceite.
3. Scoop 1 cucharada de mezcla y forma en un disco. Colocar en una bandeja para hornear.
4. Repita el paso 4 con el resto de la mezcla, dejando espacio entre los discos.
5. Hornee a 350 grados durante 18-20 minutos hasta que los fondos estén dorados y crujientes. Déle la vuelta con una espátula y hornee por otros 10 minutos o hasta que se doren.

