

Microwaving Spaghetti Squash



1. Wash the squash. Poke holes in the squash using a fork or paring knife to allow the steam to release while cooking. Place in a microwave safe dish and microwave for 5 minutes per pound. Most grow to be about 2 pounds in size and will take about 10 minutes to cook.
2. After removing the squash from the microwave, allow it to cool for a few minutes. Cut off the stem to release some of the heat.
3. Slice the squash in half lengthwise to expose the seeds.
4. Using a spoon, remove the seeds. When removing the seeds, some stringy pulp will also come out. Be cautious not to remove the flesh during this process.
5. After the seeds have been removed, use the spoon to scrape out the flesh of the squash. It will look a lot like spaghetti!



RECIPE

Cheesy Spaghetti

Servings: 3-4

Prep time: 5 minutes

Cook time: 30 minutes

Ingredients:

1 spaghetti squash, cooked

3/4 cup shredded cheese
+ 1 tablespoon for topping

1 egg, beaten

1 teaspoon garlic powder

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Take the cooked spaghetti squash and scrape out the strands into a baking dish.
2. Add the cheese, egg, garlic powder, salt, and pepper. Stir to combine.
3. Top with the addition tablespoon of cheese. Bake for 30 minutes or until the top is golden brown.
4. Allow to cool slightly before serving!



Calabaza de spaghetti al microondas



1. Lave la calabaza. Haga pequeños agujeros a la calabaza con un tenedor para dejar que el vapor salga mientras se cocine. Coloque en un recipiente que se pueda usar en el microondas y cocine 5 minutos por libra. La mayoría crecen alrededor de 2 libras y cocinan por 10 minutos.
2. Después de quitar la calabaza del microondas deje que se enfríe por unos minutos. Corte el tallo para liberar un poco del calor.
3. Corte la calabaza por la mitad a lo largo para exponer las semillas.
4. Usando una cuchara, remueve las semillas. Cuando remueva las semillas, también saldrá un poco del pulpo fibroso. Ten cuidado a no quitar todo el pulpo durante este proceso.
5. Una vez que saque todas las semillas, use la cuchara para sacar el pulpo. Va parecer a spaghetti.



RECETA

Calabaza de spaghetti con queso

Porciones: 3-4

Preparación: 5 minutos

Cocción: 30 minutos

Ingredientes:

1 calabaza de spaghetti, cocinada

3/4 taza de queso, rallado
+ 1 cucharada para recubrir

1 huevo, batido

1 cucharadita de polvo de ajo

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Coloque el pulpo de la calabaza en un contenedor para hornear.
2. Agregue el queso, huevo, polvo de ajo, sal y pimienta. Y mezcle para combinar.
3. Agregue la cucharada de queso encima y cocine por 30 minutos o hasta que la parte de arriba este dorada. Deje que se enfríe un poco antes de servir!

