

ALL ABOUT SPAGHETTI SQUASH

SPAGHETTI SQUASH: The origin of the spaghetti squash is relatively unknown, but it dates back to at least the 1850's. The spaghetti squash is unique among the winter squash because once cooked, the threads look like spaghetti! This low-calorie, nutritious squash is often used as an alternative to store-bought spaghetti, but is a delicious vegetable all on its own.

STORAGE: Store at room temperature on counter with adequate airflow; avoid direct sunlight.

USE: Always wash thoroughly before use, slice squash in half, remove seeds and bake or steam.

FUN FACT: The larger the squash, the more the threads will look like strands of spaghetti!

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

SPAGHETTI SQUASH AND ROSEMARY PIZZA CRUST

Prep time: 20 mins / Servings: 2-4 people

INGREDIENTS

1 large or 2 small spaghetti squash
2-3 sprigs fresh rosemary
1 fresh egg
3-4 Sweet Peppers (bell or frying)
3-4 fresh scallions
2 tbsp flour (any type)
Salt to taste

TIP: top with seasonal veggies and/or cheese that you prefer, to make this a treat your whole family will enjoy!

Also, spaghetti squash can be microwaved to save time.

DIRECTIONS

1. Cut spaghetti squash in half, scoop out seeds with a spoon, and place cut side down on lined baking sheet. Cook for 20-30 minutes in 400 degree oven, or until tender.
2. Once cooled, remove the threads of spaghetti and wrap them in a kitchen towel. Squeeze out as much water as possible! The more water you remove, the crispier the crust will be.
3. Place the dried threads in a bowl with 2 tbsp of flour (any kind you have), 1 egg and salt. Remove rosemary leaves from stem, chop, and add to bowl. Mix well with your hands.
4. Place mixture on baking sheet with parchment paper. If you don't have parchment paper, line with aluminum foil and oil. Press mixture into an even, thin layer.
5. Bake in 400 degree oven for 25 minutes or until sides brown.
6. While baking, sauté sliced sweet peppers. Remove pizza crust from the oven, and top with peppers and sliced, fresh scallions. Bake for an additional 5-10 minutes.
7. Let cool for 5 minutes, slice and enjoy!

Recipes available online at ChesterCountyFoodBank.org/Recipes



TODO SOBRE LA CALABAZA ESPAGUETI

LA CALABAZA SPAGHETTI: El origen de la calabaza espagueti es relativamente desconocido, pero se remonta al menos a la década de 1850. La calabaza espagueti es única entre las calabazas de invierno porque una vez cocidas, ¡los hilos parecen espaguetis! Esta calabaza nutritiva y baja en calorías se usa a menudo como una alternativa a los espaguetis comprados en la tienda, pero es una verdura deliciosa por sí sola.

ALMACENAMIENTO: Almacene a temperatura ambiente en un mostrador con flujo de aire adecuado; evitar la luz solar directa

USO: Siempre lávese bien antes de usar, corte la calabaza por la mitad, retire las semillas y hornee

DATO CURIOSO: ¡Cuanto más grande sea la calabaza, más se verán los hilos como hebras de espagueti!

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

CORTEZA DE PIZZA DE ESPAGUETI Y ROMERO

Preparación: 20 minutos / Porciones: 2-4 personas

INGREDIENTES

1 GRAN O 2 PEQUEÑOS CALABAZAS
2-3 SPRIGS FRESH ROSEMARY
1 HUEVO FRESCO
3-4 PIMIENTOS DULCES (CAMPANA O FRITOS)
3-4 CEBOLLONES FRESCOS
2 CUCHARADAS DE HARINA (CUALQUIER TIPO)
SAL AL GUSTO

CONSEJO: cubra con verduras de temporada y / o queso que prefiera, ¡para que sea also que toda la familia disfrutará!

Además, la calabaza espagueti se puede calentar en el microondas para ahorrar tiempo.

PREPARACIÓN

1. Corte la calabaza espagueti por la mitad, saque las semillas con una cuchara y colóquela con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear forrada. Cocine durante 20-30 minutos en horno a 400 grados o hasta que estén tiernos.
2. Una vez enfriado, retira los hilos de espagueti y envuélvelos en un paño de cocina. ¡Exprime la mayor cantidad de agua posible! Cuanta más agua elimines, más crujiente quedará la corteza.
3. Coloca las hebras secas en un bol con 2 cucharadas de harina (del tipo que tengas), 1 huevo y sal. Retire las hojas de romero del tallo, pique y agregue al tazón. Mezclar bien con las manos.
4. Coloque la mezcla en una bandeja para hornear con papel pergamino. Si no tiene papel pergamino, cubra con papel de aluminio y aceite. Presione la mezcla en una capa delgada y uniforme.
5. Hornee en horno a 400 grados durante 25 minutos o hasta que los lados se doren.
6. Mientras hornea, saltee los pimientos dulces. Retire la masa de pizza del horno y cubra con pimientos y cebolletas frescas en rodajas. Hornee por 5-10 minutos adicionales.
7. Deje enfriar durante 5 minutos, corte en rodajas y disfrute!