

Spaghetti Squash With Mushrooms and Cheese

Serves 4

Ingredients

2 pounds spaghetti squash
2 tablespoons olive oil
2 cups button mushrooms, chopped
2 cloves garlic, finely chopped
1 tablespoons fresh thyme
1/4 cup Parmesan cheese, grated
A handful flat leaf parsley, finely chopped
Salt and pepper to taste

Directions

1. Preheat oven to 375F°
2. In a deep skillet (or large pan), add olive oil, garlic and thyme. Cook for 2 minutes over high heat and add mushrooms. Cook until mushrooms are golden brown (about 7-8 minutes). Turn off the heat and set aside.
3. Wash the spaghetti squash under water and dry it. Put the spaghetti squash on a baking tray and pierce a the skin a few time using a knife. Bake for about 1 hour, until squash can be pierced with a knife. Alternatively, you can microwave the spaghetti squash. Instructions are at the bottom.
4. Take the squash out of the oven and let it cool to room temperature for about 15 minutes. Cut in half and get rid of the seeds. Use a fork to scrape the squash into strings.
5. Add the spaghetti squash strings to the skillet (or pan), turn the heat to high and quickly fry with mushrooms. Sprinkle parmesan while sautéing for a minute.
6. Turn the heat off, top with parsley and season with salt and pepper. Serve.

INSTRUCTIONS FOR MICROWAVING SPAGHETTI SQUASH:

1. Place the spaghetti squash on a microwave safe plate or other microwave safe container covered with a damp cloth or paper towel. Place the cut side down (skin facing up). Microwave on high for 10 minutes.
2. Take the spaghetti squash out of the microwave and shred with a fork. If the squash is still hard, microwave for an additional 2-3 minutes, or until tender.

Nutrition Quick-Fact

Squash is rich in Vitamin A, which promotes good vision.

Calabaza espagueti con champiñones y queso

8 porciones

Ingredientes

- 2 libras de calabaza espagueti
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de champiñones, picados
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- Un puñado de perejil de hoja plana, finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375F°
2. En una sartén profunda (o sartén grande), agregue aceite de oliva, ajo y tomillo. Cocine por 2 minutos a fuego alto y agregue los champiñones. Cocine hasta que los champiñones estén dorados (aproximadamente 7-8 minutos). Apaga el fuego y reserva.
3. Lave la calabaza espagueti con agua y séquela. Ponga la calabaza espagueti en una bandeja de horno y pinche la piel un par de veces con un cuchillo. Hornee durante aproximadamente 1 hora, hasta que la calabaza se pueda perforar con un cuchillo. Alternativamente, puede calentar la calabaza espagueti en el microondas. Las instrucciones están en la parte inferior.
4. Saque la calabaza del horno y déjala enfriar a temperatura ambiente durante unos 15 minutos. Corte por la mitad y deshágase de las semillas. Use un tenedor para raspar la calabaza en tiras.
5. Agregue las tiras de calabaza espagueti a la sartén, suba el fuego a alto y sofríala rápidamente con los champiñones. Espolvoree parmesano mientras saltea por un minuto.
6. Apague el fuego, cubra con perejil y sazone con sal y pimienta. Sirva.

Instrucciones para cocinar calabaza spagueti en el microondas:

1. Coloque la calabaza espagueti en un plato apto para microondas u otro recipiente apto para microondas cubierto con un paño húmedo o una toalla de papel. Coloque el lado cortado hacia abajo (la piel hacia arriba). Microondas a temperatura alta durante 10 minutos.
2. Saca la calabaza espagueti del microondas y tritúrala con un tenedor. Si la calabaza aún está dura, colócala en el microondas durante 2-3 minutos más o hasta que esté tierna.

Información nutricional

La calabaza tiene mucha vitamina A, que promueve una buena visión.