

Spaghetti Squash

To cook:

Use a fork to poke holes on each side of the squash.

Place in the microwave whole.

Cook on high for 3 minutes and check.

Repeat as needed - Squash should be soft to touch.

Let stand for 5 minutes.

Squash will be HOT when it comes out of the microwave.

Use caution when preparing the squash because it will be very hot.

Once Cooled, cut in half long ways, remove seeds, and scrape with a fork.

Top with your favorite sauce, use as a side dish, use in place of pasta for your favorite pasta dish!



Spaghetti Squash

Para cocinar:

Con un tenedor, agujere la calabaza.

Coloque entero en el microondas.

Cocine en alto por 3 minutos.

Repita hasta que la calabaza sea suave al tocar.

Deje reposar por 5 minutos.

La calabaza va a estar **CALIENTE** cuando salga del microondas.

Tenga cuidado cuando esté preparando la calabaza porque va a estar muy caliente.

Cuando esté enfriada, corte la calabaza a la mitad a lo largo, quite las semillas, y raspe con un tenedor.

Sirve con su salsa favorita, use como un plato secundario, o úselo en lugar de pasta en su plato favorita de pasta!

