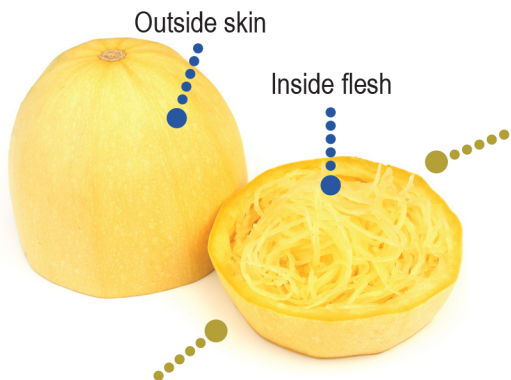


## A simple guide to

# SPAGHETTI SQUASH



The “spaghetti” strings are thin & delicate.

Spaghetti squash has a mild flavor. Once cooked, it has a slightly tender, chewy texture similar to cooked angel hair pasta.

### How to Select

Choose a squash that is firm & free of spots & cracks. It should be heavy for its size & have a firm, dry, stem.

### Bake in Oven



Preheat oven to 400°F. Cut squash in half lengthwise & scoop out the seeds with a spoon. Lightly drizzle inside flesh with olive oil & sprinkle with Italian seasoning. Using a fork, poke holes in the skin of the squash & place it upside down on a baking sheet. Bake 30-40 minutes or until skin is wrinkled & flesh is fork-tender. When cool to the touch, use a fork to scrape & fluff the strings of “spaghetti” from the insides of the squash.

### Microwave



In a microwave-safe baking dish, add 1 inch of water. Cut spaghetti squash in half, scoop out seeds & use a fork to poke holes in both sides of squash. Place face down in dish. Microwave 10 minutes or until inside flesh is fork-tender.

### How to Store

#### Raw

- Store whole squash in a cool, dry place up to 3 months.
- Refrigeration will cause squash to spoil quickly, lasting only 1-2 weeks.

#### Cooked

- Refrigerate in shallow, airtight container or zip-close bag up to 5 days.

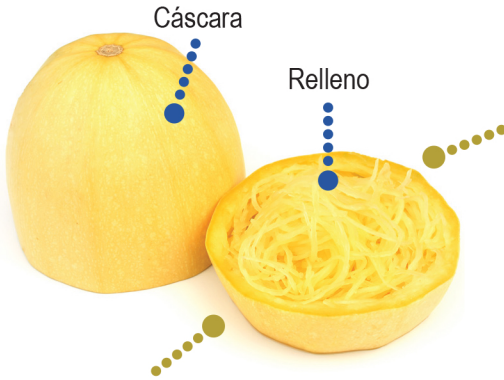
### Tip

Spaghetti squash is a delicious substitute for pasta in most recipes!



Un guía fácil sobre

# LA CALABAZA



Las tiras de "espaguetis" son delgadas y delicadas.

La calabaza tiene un sabor suave. Una vez cocida, tiene una textura ligera y tierna masticable similar a la pasta de cabello de ángel.

## Cómo Seleccionarlas

Elige una calabaza que sea firme y sin manchas o grietas. Debe ser pesada para su tamaño y debe tener un tallo firme y seco.

## Hornear en el Horno



- Precalentar el horno a 400oF. Cortar la calabaza por la mitad a lo largo y sacar las semillas con una cuchara. Rociar ligeramente el interior con aceite de oliva y espolvorear con condimento italiano. Con un tenedor, hacer agujeros en la piel de la calabaza y colocarla boca abajo en una bandeja para hornear. Hornear 30-40 minutos, o hasta que la piel esté arrugada y el interior de la calabaza esté tierno con un tenedor. Una vez que la calabaza esté fría al tacto, usar un tenedor para raspar y sacar las cuerdas de "espagueti" del interior de la calabaza.

## Cocinar en el Microondas



- En un recipiente seguro para el microondas, agregar 1 pulgada de agua. Cortar la calabaza por la mitad, sacar las semillas y hacer agujeros en ambos lados de la calabaza con un tenedor. Colocarla boca abajo en el plato. Calentar en el microondas durante 10 minutos o hasta que el interior de la calabaza esté tierno con un tenedor.

## Cómo Almacenarla

### Cruda

- Almacenar la calabaza entera en un lugar fresco y seco hasta por 3 meses.
- La refrigeración hará que la calabaza se eche a perder rápidamente y dure solo de 1 a 2 semanas.

### Cocida

- Refrigerar en un envase hermético poco profundo o en una bolsa con cierre hermético hasta por 5 días.

## CONSEJO

¡La calabaza es un delicioso sustituto de la pasta en la mayoría de las recetas!