

Southwest Spaghetti Squash

16 servings = 1 Serving = ½ cup spaghetti squash + ½ cup sauce

Tips on Spaghetti Squash

How To Store

Store in a cool, dark, dry space. Can store for 2-4 months.

How To Use

Roast or steam. Serve as a side or main dish paired with sauce.

Health Benefits

High in vitamin C, B6, beta-carotene, & fiber. Low calorie.

INGREDIENTS

- 4 cups spaghetti squash
- 1 cup cilantro, chopped
- 1 cup orange bell pepper, chopped
- 2 Tablespoons garlic, minced
- 2 ½ cups sugar-free tomato sauce
- 1- 15 ounce can black beans, no salt added, rinsed and drained
- 1- 15 ounce can corn, no salt added, rinsed and drained
- 2 Tablespoons olive oil1
- 1 Tablespoon chili powder
- ½ Tablespoon cumin
- 1 teaspoon black pepper
- 1 Tablespoon Parmesan cheese, garnish

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 450°F. Cut spaghetti squash in half lengthwise and remove seeds. Brush with 1 tablespoon olive oil.
2. Place cut-side down on a baking sheet and bake for 40–50 minutes. Carefully shred the flesh with a fork and set aside.
3. Heat remaining olive oil in a saucepan over medium-low heat. Sauté garlic for 30 seconds.
4. Add tomato sauce, bell pepper, corn, black beans, and seasonings. Cover and simmer for 5 minutes.
5. Remove from heat and stir in cilantro.
6. Serve ½ cup spaghetti squash topped with ½ cup sauce. Garnish with Parmesan cheese.

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size **1/2 cup spaghetti squash + 1/2 cup sauce (227g)**

Amount per serving

Calories **150**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 2.2mg	10%
Potassium 520mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

FIND MORE RECIPES
SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes

CHEF RECIPE FOR LIFE®
www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education Program Of The San Antonio Food Bank

This institution is an equal opportunity provider.



Calabaza Espagueti al Estilo del Suroeste

16 porciones = 1 porción = ½ taza de calabaza espagueti + ½ taza de salsa

Consejos sobre la Calabaza Eqpagueti

Cómo almacenar

Guárdala en un lugar fresco, oscuro y seco. Puede con servarse de 2 a 4 meses.

Cómo utilizar

Ásala o cocínala al vapor. Sírvela como guarnicióno como plato principalacompañada de salsa.

Beneficios de la salud

Alta en vitamina C, B6 betacaroteno y fibra. Baja en calorías.

INGREDIENTES

- 4 tazas de calabaza espagueti
- 1 taza de cilantro, picado
- 1 taza de pimiento morrón naranja, picado
- 2 cucharadas de ajo, finamente picado
- 2 ½ tazas de salsa de tomate sin azúcar
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 onzas de maíz, enjuagado y escurrido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharada de comino
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de Queso parmesano, para decorar

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 450°F. Corta la calabaza espagueti por la mitad a lo largo y quita las semillas. Unta con 1 cucharada de aceite de oliva.
2. Coloca la parte cortada hacia abajo en una bandeja para hornear y hornea durante 40–50 minutos. Con cuidado, desmenuza la pulpa con un tenedor y reserva.
3. Calienta el aceite de oliva restante en una cacerola a fuego medio-bajo. Saltea el ajo por 30 segundos.
4. Agrega la salsa de tomate, el pimiento, el maíz, los frijoles negros y los condimentos. Tapa y deja cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
5. Retira del fuego e incorpora el cilantro.
6. Sirve ½ taza de calabaza espagueti cubierta con ½ taza de salsa. Decora con queso parmesano.

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1/2 cup spaghetti squash + 1/2 cup sauce (227g)

Amount per serving

Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 2.2mg	10%
Potassium 520mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

FIND MORE RECIPES
SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes

CHEF RECIPE FOR LIFE®
www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.