

Makes 4 servings

SPAGHETTI SQUASH BURRITO BOWLS



Ingredients

- 2 medium spaghetti squash
- 2 Tbsp. olive/canola oil
- 1 can (15 oz.) black beans, drained & rinsed
- 2 cups frozen corn, thawed & drained
- 3 cups frozen peppers/onions mix, thawed & drained
- ½ cup salsa, low sodium
- 1 tsp. cumin
- ½ cup shredded cheese

Directions

1. Preheat oven to 375°F.
2. Poke holes in skin and microwave squash for 5 min.
3. Cut off spaghetti squash stems and cut in half lengthwise.
4. Scoop out seeds and loose strands of flesh with a spoon.
5. Brush the insides with oil and place cut sides down on baking sheet lined with foil.
6. Bake for 45 min. or until flesh is easy to pierce with a fork.
7. Use a fork to scrape the inner fleshy part of each squash half, creating your "noodles."
8. Spoon ¼ of the beans, corn, peppers/onions, and salsa into each squash half.
9. Sprinkle cumin on each and toss to combine.
10. Top each half with shredded cheese and bake 10 min.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
This institution is an equal opportunity provider.

Hace 4 porciones

CUENCOS DEBURRITO DE CALABAZA DE ESPAGUETI



Ingredientes

- 2 calabaza de espagueti mediana
- 2 Cucharada de aceite de oliva/canola
- 1 poder (15 oz.) frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 tazas de maíz congelado, descongelado y drenado
- 3 tazas de pimientos congelados/cebollas mezclan, descongelados y escurridos
- ½ taza de salsa, bajo en sodio
- 1 cucharadita de comino
- ½ taza de queso rallado

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. Poke agujeros en la piel & calabaza de microondas durante 5 min.
3. Cortar tallos de calabaza de espagueti & cortados a la mitad a lo largo.
4. Sacar semillas & hebras sueltas de carne con una cuchara.
5. Cepille el interior con aceite y coloque los lados cortados hacia abajo en la bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
6. Hornee durante 45 minutos o hasta que la carne sea fácil de perforar con un tenedor.
7. Usa un tenedor para raspar la parte carnosa interior de cada mitad de calabaza, creando tus "fideos".
8. Cuchara de los frijoles, maíz, pimientos, cebollas, & salsa en cada calabaza.
9. Espolvoree comino en cada uno y mezcle para combinar.
10. Cubra cada mitad con queso rallado y hornee 10 minutos.



UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.