



Spaghetti Squash Tots

Prep time: 20 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 5 tots

Cost: \$4.84 per recipe, \$0.81 per serving

Ingredients

- 1 medium spaghetti squash
- 1½ cups panko bread crumbs
- 1 cup parmesan cheese
- 2 large eggs
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon onion powder
- Nonstick cooking spray

Directions

- 1) Preheat oven to 400°F.
- 2) Wash squash. Using a fork, poke squash 7-10 times. Place squash in microwave safe dish and microwave for 7-10 minutes.
- 3) Remove and carefully cut the squash lengthwise; it will be hot!
- 4) Remove seeds and use fork to scrape out the insides.
- 5) Measure out 2 cups of spaghetti squash strands and squeeze out the water. Chop the strands into small pieces.
- 6) Mix the squash, bread crumbs, parmesan cheese, eggs and spices together until well combined.
- 7) Form into small tots. Spray baking sheet with nonstick cooking spray and place tots on sheet.
- 8) Bake for 15 minutes, then flip and bake for 10 minutes more.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 5 tots

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 141mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 140mg 2%

*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.



Money-Saving Tip:

For tasty, low-cost cooking, plan meals around vegetables that are in-season.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

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



Bolitas de Calabaza Espaguete

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 5 bolitas

Costo: \$4.84 por receta, \$0.81 por porción

Ingredientes

- 1 calabaza espaguete mediana
- 1½ taza migas de pan panko
- 1 taza queso parmesano
- 2 huevos grandes
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita cebolla en polvo
- Aceite en aerosol

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400°F.
- 2) Lave la calabaza. Con un tenedor, perfora la calabaza 7-10 veces. Coloque la calabaza en un plato apto para microondas y cocine en el microondas durante 7-10 minutos.
- 3) Retire la calabaza y con cuidado corte la calabaza a lo largo; ¡estará caliente!
- 4) Retire las semillas y use un tenedor para raspar el interior.
- 5) Mida 2 tazas de calabaza espaguete y exprima toda la agua. Corte las hebras en pedazos pequeños.
- 6) Mezcle la calabaza, las migas de pan, el queso parmesano, huevos y especias juntos hasta que estén bien combinados.
- 7) Forme en bolitas. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol y coloque las bolitas en la bandeja.
- 8) Hornee por 15 minutos y luego voltee las bolitas y hornee por 10 minutos más.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	5 tots
Amount per serving	
Calories	170
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 141mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 140mg	2%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:

Para una cocina sabrosa y de bajo costo, planifique las comidas en torno a las verduras de temporada.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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.



Bolinhos de Abóbora Espaguete

Tempo de preparação: 20 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 5 bolinhos

Custo: \$4.84 por receita, \$0.81 por porção

Ingredientes

- 1 abóbora espaguete média
- 1½ copos de pão ralado tipo “panko”
- 1 copo de queijo parmesão
- 2 ovos grandes
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de cebola em pó
- Spray antiaderente

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 400°F.
- 2) Lave a abóbora. Usando um garfo, fure a casca da abóbora 7 a 10 vezes. Coloque a abóbora em um prato próprio para microondas e cozinhe no microondas por 7 a 10 minutos.
- 3) Remova e corte a abóbora no sentido do comprimento. Tome cuidado pois vai estar quente!
- 4) Remova as sementes e use um garfo para raspar o interior e soltar os fios.
- 5) Meça 2 copos dos fios da abóbora e esprema para tirar a água. Corte os fios em pedaços pequenos.
- 6) Misture a abóbora, o pão ralado, o queijo parmesão, os ovos e as especiarias até incorporar bem.
- 7) Forme pequenos bolinhos. Pulverize a assadeira com spray de cozinha antiaderente e coloque os bolinhos na assadeira.
- 8) Asse por 15 minutos, depois vire e asse por mais 10 minutos.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 5 tots

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 141mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 140mg 2%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Planeje as refeições em torno dos vegetais da estação para uma comida saborosa e econômica.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.