



# Spaghetti Squash

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$8.82 per recipe, \$1.47 per serving

## Ingredients

- 1 spaghetti squash, cut in half lengthwise and seeds removed
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 medium onion, chopped
- 1 clove garlic, minced
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- $\frac{3}{4}$  cup crumbled feta cheese
- 2 tablespoons fresh chopped basil

## Directions

- 1) Cut squash in half and microwave for 15 minutes or until tender.
- 2) Heat oil in a skillet over medium heat. Cook onion in oil until tender. Add garlic, and cook for 2 to 3 minutes. Stir in tomatoes, and cook until tomatoes are warm.
- 3) Use a large spoon or fork to scoop the stringy pulp from the squash, and place in a medium bowl. Toss with cooked vegetables, feta cheese, and basil.

## Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value\*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 11g 4%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 115mg 8%

Iron 0mg 0%

Potassium 262mg 6%

\*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.



# Calabaza Espagueti

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$8.82 por receta, \$1.47 por porción

## Ingredientes

- 1 calabaza espagueti, partida por la mitad y semillas quitadas
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, cortada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 lata (14.5 onzas) tomates cortados en cubitos, sin sal añadida
- ¾ taza queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas albahaca fresca cortada

## Preparación

- 1) Parta la calabaza por la mitad y cocine en el microondas por 15 minutos o hasta tierna.
- 2) Caliente el aceite en un sartén sobre fuego mediano. Cocine la cebolla en aceite hasta tierna. Añada el ajo y cocine por 2 a 3 minutos. Añada los tomates y cocine hasta caliente.
- 3) Use una cuchara o tenedor grande para sacar las tiras de pulpa de la calabaza y ponga en un tazón mediano. Mezcle con las verduras cocidas, el queso feta y la albahaca.

## Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value\*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 11g 4%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 115mg 8%

Iron 0mg 0%

Potassium 262mg 6%

\*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.



# Abóbora Espaguete

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 20 minutos**

**Porções por receita: 6**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$8.82 por receita, \$1.47 por porção**

## Ingredientes

1 abóbora espaguete, cortada ao meio no sentido do comprimento e as sementes removidas

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 cebola média, picada

1 dente de alho, picado

1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal

¾ copo de queijo feta esfarelado

2 colheres de sopa de manjericão fresco, picado

## Modo de Preparo

- 1) Cozinhe as metades da abóbora ao microondas por 15 minutos ou até ficar macia.
- 2) Aqueça o óleo numa frigideira sobre fogo médio. Cozinhe a cebola no óleo até ficar macia. Adicione o alho e cozinhe por 2 a 3 minutos. Acrescente os tomates e cozinhe até que estejam quentes.
- 3) Use uma colher grande ou um garfo para retirar a polpa fibrosa da abóbora e coloque em uma tigela média. Misture com os vegetais cozidos, queijo feta e manjericão.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 120

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g 8%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 15mg 5%

**Sodium** 190mg 8%

**Total Carbohydrate** 11g 4%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 115mg 8%

Iron 0mg 0%

Potassium 262mg 6%

\*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.