

# ABÓBORA ESPAGUETE

## QUAL É O SABOR?

A abóbora espaguete tem um sabor suave, quase neutro. É um pouco doce, com gosto de terra e nozes, especialmente quando assada.

## COMO EU A ESCOLHO?

Escolha uma abóbora espaguete pesada e firme, livre de pontos macios. A abóbora espaguete está disponível durante todo o ano no supermercado, mas pode ser encontrado localmente na alta temporada de agosto a dezembro.

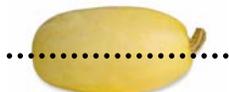
## COMO EU A ARMAZENO?

Armazene em local fresco e escuro por até 1 mês. Depois de cortada, embrulhe em filme plástico e guarde na geladeira por até 5 dias.

## COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LA?

**Asse** a abóbora espaguete no forno ou **cozinhe no vapor** no microondas com ervas, azeite, sal e pimenta. Use um garfo para raspar o interior. Fica parecendo **espaguete!** Misture a abóbora espaguete com legumes cozidos, queijo feta e manjericão para um **acompanhamento ou prato principal** delicioso. Siga as instruções de preparação e cozimento abaixo:

- Lave bem a abóbora para remover qualquer sujeira.
- Amoleça a abóbora no microondas antes de cortar:
  - Usando um garfo, faça vários furos na abóbora 7-10 vezes.
  - Coloque a abóbora no microondas em ALTO por 7 minutos.
  - Retire com cuidado e depois corte a abóbora.
  - Usando uma colher, retire as sementes e os fiapos.
  - Continue com um dos métodos de cozimento abaixo:



### Para **ASSAR** a abóbora espaguete:

1. Ligue o forno a 350 ° F.
2. Regue 1 colher de chá de azeite sobre as metades cortadas.
3. Polvilhe cada metade com 1/4 colher de chá de sal e 1/4 colher de chá de pimenta, se desejar.
4. Coloque as duas metades em uma **assadeira de vidro ou metal**, com o lado cortado para baixo.
5. Asse por 1 hora ou até os lados cederem facilmente quando espremidos.
6. Use um garfo para raspar o interior. Parece espaguete!

### Para **COZER A VAPOR** no microondas:

1. Coloque as duas metades em um prato seguro para microondas, com o lado cortado para baixo.
2. Coloque 1/2 copo de água no fundo do prato.
3. Cubra o prato com **papel manteiga** ou **filme plástico**.
4. Cozinhe no microondas no ALTO por 10 minutos ou até os lados cederem facilmente quando espremidos.
5. Use um garfo para raspar o interior. Parece espaguete!



Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## DICA DE COZINHA!

A abóbora cozida pode ser congelada para uso posterior.