



# Espagueti de Calabaza

Porción Para: 4



## Ingredientes:

- 1 Calabaza para Espagueti
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- Sal y Pimienta Negra al Gusto

Opcional: ¡También puede usar la cáscara de la calabaza para su tazón, como se muestra! Solo agrega tu salsa favorita.

## Instrucciones:

Horno:

1. Precaliente el horno a 400°F. Corte la calabaza espagueti por la mitad, a lo largo. Saque las semillas con una cuchara y deséchela.
2. Cubra el interior de la calabaza con aceite de oliva y sal y pimienta para darle gusto. Coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo en la bandeja de cocción.
3. Hornee de 50 a 60 minutos. Retirar del horno y enfriar la bandeja de cocción por 5 minutos.
4. Voltee la calabaza y raspe suavemente el interior de la calabaza con un tenedor para hilos de espagueti. Disfrute de la calabaza espagueti y deseché la piel.

Microondas:

1. Siga el paso 2 y coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo en un recipiente apto para microondas.
2. Agregue 1/2 pulgada de agua, cubriendo el fondo.
3. Cocine en el microondas de 12 a 15 minutos o hasta que esté lo suficientemente suave como para perforar la piel con un tenedor.