



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Microwavable Spaghetti Squash Pasta

Ingredients

1 spaghetti squash
1 Tbsp olive oil
3 Tbsp parmesan cheese
1/4 tsp dried oregano
1/2 bunch fresh basil
1 cup diced tomatoes
Salt and black pepper, to taste

Servings: 4-6

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Total time: 30 minutes

Directions

1. Use a fork or knife to carefully poke multiple holes around the squash. Then microwave the whole squash to soften it, around 5-10 minutes depending on size.
2. Remove squash from microwave and cut in half lengthwise. Use a spoon to remove the seeds and pulp. Place back into the microwave and heat until tender, about 5-10 minutes. Set aside to cool.
3. In a large bowl, mix the olive oil, parmesan cheese, oregano, basil and diced tomatoes.
4. When cooled enough to handle, scrape the insides of the squash with a fork to create “noodles”.
5. Add “noodles” to the tomato mixture and toss until combined. Season with salt and pepper. Enjoy!



Scan code for
more recipes



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Calabaza Espagueti en Microondas

Ingredientes

1 calabaza espagueti
1 Cda de aceite de oliva
3 Cdas de queso parmesano
1/4 de cda de orégano seco
1/2 manojo de albahaca fresca
1 taza de tomates cortados en cubitos
Sal y pimienta negra al gusto

Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo Total: 30 minutos

Preparación

1. Utilice un tenedor o un cuchillo para hacer con cuidado varios agujeros por toda la calabaza. A continuación, caliente la calabaza entera en el microondas para ablandarla, unos 5-10 minutos dependiendo del tamaño.
2. Retire la calabaza del microondas y córtela por la mitad a lo largo. Con una cuchara, retire las semillas y la pulpa. Vuelva a meterla en el microondas y caliéntela hasta que esté tierna, unos 5-10 minutos. Reserve para que se enfríe.
3. En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, el queso parmesano, el orégano, la albahaca y los tomates cortados en cubitos.
4. Cuando se haya enfriado lo suficiente como para poder manipularlo, raspe el interior de la calabaza con un tenedor para crear "fideos".
5. Añada los "fideos" a la mezcla de tomate y revuelva hasta que se combinen. Sazone con sal y pimienta. ¡Que lo disfrute!



Escanee
el código para
más recetas



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Bí spaghetti nấu trong lò vi sóng

Nguyên liệu

- 1 quả bí spaghetti
- 1 muỗng canh dầu ô liu
- 3 muỗng canh phô mai parmesan
- 1/4 muỗng cà phê kinh giới khô
- 1/2 bó rau quế tươi
- 1 chén cà chua thái hạt lựu
- Muối và tiêu đen để nêm nếm

Phần ăn: 4-6

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 20 phút

Tổng thời gian: 30 phút

Hướng dẫn

1. Dùng nĩa hoặc dao chọc cẩn thận nhiều lỗ xung quanh quả bí. Sau đó, cho cả quả bí vào lò vi sóng rồi bật lò để nấu cho mềm, khoảng 5-10 phút tùy kích cỡ.
2. Lấy bí ra khỏi lò vi sóng và cắt làm đôi theo chiều dọc. Dùng muỗng loại bỏ hạt và lõi. Đặt lại vào lò vi sóng khoảng 5-10 phút cho đến khi mềm. Lấy ra để sang một bên cho nguội.
3. Trộn dầu ô liu, phô mai parmesan, kinh giới, rau quế và cà chua thái hạt lựu trong một cái tô lớn.
4. Khi bí đã nguội để có thể cầm, dùng nĩa cạo phần bên trong quả bí để tạo thành "mì".
5. Cho "mì" vào hỗn hợp cà chua và trộn cho đến khi chúng hòa quyện vào nhau. Nêm muối và tiêu. Thường thức!



Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



微波顆魚翅瓜義大利麵

食材

- 1 顆魚翅瓜
- 1 湯匙橄欖油
- 3 湯匙帕馬森起司
- 1/4 小茶匙乾燥奧勒岡
- 1/2 束新鮮羅勒
- 1 杯切丁番茄
- 鹽和黑胡椒，依個人口味添加

份量：4-6
準備時間：10 分鐘
烹調時間：20 分鐘
總時間：30 分鐘

步驟

1. 使用叉子或刀子小心地在瓜皮上戳幾個洞，然後把整顆瓜放進微波爐，讓整顆瓜軟化，依大小約需 5-10 分鐘。
2. 把瓜從微波爐裡拿出，從長邊切成兩半。用湯匙去除籽和瓢，然後放回微波爐加熱，直至變軟，約 5-10 分鐘，接著靜置一旁放涼。
3. 在一個大碗中，混合橄欖油、帕馬森起司、奧勒岡、羅勒和番茄丁。
4. 當南瓜已變涼，可做進一步處理時，用叉子在裡頭刮出「麵條」的形狀。
5. 將刮出的這些「麵條」放入番茄混合的碗中，然後攪拌至混合在一起。以鹽和胡椒調味，開始享用！



掃描代碼可獲得更多的食譜