

Calabaza espagueti con garbanzos

Ingredientes:

1 calabaza espagueti	1 cucharada de ajo picado
1 cebolla, cortada en dados	Lata de 15 oz de garbanzos escurridos/enjuagados
2 cucharadas de jugo de limón	Sal y pimienta a gusto
2 cucharadas de aceite	Queso de elección (opcional)

Instrucciones:

1. Corte la calabaza espagueti por la mitad a lo largo, use una cuchara para raspar las semillas en ambas mitades. Coloque ambas mitades con el lado del corte hacia abajo sobre un plato apto para microondas y caliente en el microondas durante unos 10 minutos. Use un tenedor para raspar el interior de la calabaza y obtener tiras similares a espaguetis y reserve.
2. En una sartén, añada las 2 cucharadas de aceite y el ajo. Cocine el ajo hasta que desprenda aroma, aproximadamente entre 1 y 2 minutos.
3. Añada los garbanzos y las cebollas, y cocine durante unos 3 minutos.
4. Añada la calabaza espagueti en tiras y caliéntela.
5. Añada 2 cucharadas de jugo de limón y remueva.
6. Cubra con el queso de su elección (opcional) y sirva caliente.

Spaghetti Squash with Chickpeas

Ingredients:

1 spaghetti squash
1 onion, diced
2 tablespoons lemon juice
2 tablespoons oil

1 tablespoon garlic, minced
15 oz can chickpeas, drained/rinsed
Salt and pepper to taste
Cheese of choice (optional)

Directions:

1. Cut spaghetti squash in half lengthwise, use spoon to scrape out seeds on both halves. Place both halves, cut side down on microwave safe plate and microwave for about 10 minutes. Use fork to shred the inside of the squash into spaghetti like strands and set aside.
2. In a skillet, add 2 tablespoons of oil and garlic. Cook garlic until fragrant, about 1-2 minutes.
3. Add chickpeas and onions, cook for about 3 minutes.
4. Add shredded spaghetti squash and heat through.
5. Add 2 tablespoons of lemon juice and stir.
6. Top with cheese of choice (optional) and serve hot.