



## Chili Stuffed Spaghetti Squash Bowls

Recipe adapted from <https://www.makingthymeforhealth.com/chili-stuffed-spaghetti-squash-bowls/>

### Ingredients:

- 1 medium spaghetti squash
- 1 can black beans, drained
- 1 can diced tomatoes
- 1 bell pepper, chopped
- 1 onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tbsp olive oil
- 2 tsp chili powder
- 1 tsp cumin
- Salt and pepper to taste
- Shredded cheese (optional)

### Directions:

1. Cut the spaghetti squash in half and scoop out the seeds. Rub with olive oil and sprinkle with salt and pepper.
2. Bake the squash at 400°F for about 40 minutes, until tender.
3. While the squash cooks, make your chili. Sauté onion, pepper, and garlic in olive oil until soft.
4. Add beans, tomatoes, and spices. Simmer for 15–20 minutes.
5. Once the squash is done, use a fork to fluff up the strands.
6. Fill each squash half with chili and top with cheese if you like.
7. Pop it back in the oven for 5–10 minutes until the cheese melts.



SCAN QR CODE FOR  
MORE RECIPES!





## Tazones de espagueti de calabaza rellenos de chile

Receta adaptada de <https://www.makingthymeforhealth.com/chili-stuffed-spaghetti-squash-bowls/>

### Ingredientes:

- 1 calabaza espagueti mediana
- 1 lata de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1 pimiento morrón picado
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Queso rallado (opcional)

### Instrucciones:

1. Corte la calabaza espagueti por la mitad y quítele las semillas. Frótela con aceite de oliva y espolvoréela con sal y pimienta.
2. Hornee la calabaza a 400°F durante unos 40 minutos, hasta que esté tierna.
3. Mientras se cocina la calabaza, prepare el chili. Saltee la cebolla, el pimiento y el ajo en aceite de oliva hasta que estén tiernos.
4. Agregue los frijoles, los tomates y las especias. Cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos.
5. Una vez que la calabaza esté lista, use un tenedor para esponjar las hebras.
6. Rellena cada mitad de calabaza con chili y cúbreala con queso si lo deseas.
7. Vuelva a colocarlo en el horno durante 5 a 10 minutos hasta que el queso se derrita.



¡ESCANEE EL CÓDIGO  
QR PARA OBTENER  
MÁS RECETAS!

