

How to Cook Spaghetti Squash Two Different Ways - in the Microwave or in the Oven

It's easy to cook spaghetti squash. Here's how!

PREP TIME: 5 MINUTES

COOK TIME: 55 MINUTES

TOTAL TIME: 1 HOUR (OVEN) OR 20 MINUTES (MICROWAVE)

INGREDIENTS:

1 whole spaghetti squash

DIRECTIONS:

1. With a very sharp knife, lop off the top or bottom of the squash so that it will stand flat and secure on your cutting board. Slice the squash in half lengthwise.
2. Use a spoon to scrape out the seeds.

TO BAKE IN THE OVEN:

1. Heat oven to 375 degrees.
2. Brush the inside of each half with olive oil and sprinkle with coarse salt and freshly ground black pepper.
3. Place cut sides down on a rimmed baking sheet and put sheet into the oven.
4. Bake for about 40 minutes, or until you can easily pierce the squash with a fork.
5. Let cool for about 15 minutes, or until squash is cool enough to handle. With a fork, scrape out the spaghetti-like strands and prepare as desired.

TO COOK IN THE MICROWAVE:

1. Place squash cut-sides-down in a microwave-safe baking dish. Fill the dish with about 1 inch of water.
2. Microwave on high for about 12 minutes, or until you can easily pierce the squash with a fork. Cooking time depends on the size of the squash and individual microwaves, so if you have a smaller squash and a microwave that cooks fast, check a little earlier. And if you are cooking a larger squash and have a lower-power microwave, it may take a little longer.
3. Let cool for about 15 minutes, or until squash is cool enough to handle.
4. With a fork, scrape out the spaghetti-like strands and prepare as desired.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS GRASAS?



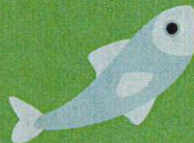
Las grasas de la dieta son importantes para el crecimiento celular y la energía, pero un exceso de grasa puede causar estragos en el cuerpo.



BUENAS GRASAS



El aguacate promueve la salud del corazón, la regulación de la sangre y tiene propiedades contra el cáncer



El salmón es beneficioso para las enfermedades cardiovasculares y tiene la mayor cantidad de omega 3



El chocolate negro es rico en fibra, bueno para la memoria y lleno de antioxidantes vitales para el funcionamiento del cuerpo

GRASAS MALAS



La carne puede tener 5 gramos de grasa cada 200 calorías. También pierde valor nutricional después del procesamiento y es más difícil de digerir



El aceite de coco generalmente tiene 15 gramos de grasa por cucharada, que es el 25% de la cantidad diaria recomendada



El queso generalmente tiene 9 gramos de grasa por porción y es más difícil de digerir para el 65% de los americanos

EL AMERICANO PROMEDIO



El americano promedio come 5 libras de grasa en un mes, 1.25 libras de grasa en una semana



7 de cada 10 americanos tienen sobrepeso, las grasas excesivas juegan un papel en el aumento de peso



El 80% de los estadounidenses admite leer las etiquetas de los alimentos pero sigue comprando alimentos que son demasiado altos en grasas y azúcares

LA ASOCIACIÓN DE CORAZÓN AMERICANA RECOMIENDA:



Incluya más grasas buenas (nueces, semillas, pescado graso, aceites no tropicales)



Limite las grasas saturadas al 6% de su consumo de calorías



Mantenga las grasas trans lo más bajo posible

WHY ARE FATS IMPORTANT?



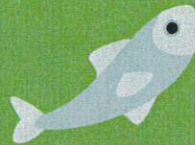
Dietary fats are important for cell growth and energy, but an excess of fat can wreck havoc on the body.



GOOD FATS



The Avocado promotes heart health, blood regulation and has anti-cancer properties



Salmon is beneficial for cardiovascular diseases and has the highest amount of omega 3's

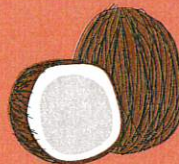


Dark chocolate is high in fiber, good for memory and full of antioxidants vital to body functioning

BAD FATS



Beef can have 5 grams of fat every 200 calories. It also loses nutritional value after processing and is harder to digest



Coconut oil typically has 15 grams of fat per tablespoon which is 25% the daily recommended amount



Cheese typically has 9 grams of fat per slice and is harder to digest for 65% of Americans

THE AVERAGE AMERICAN



The average american eats 5 pounds of fat in a month, 1.25 pounds of fat in a week



7 in 10 US Americans are overweight, excessive fats plays a role in weight gain



80% of Americans admit to reading food labels but still buying foods that were too high in fats and sugars

THE AMERICAN HEART ASSOCIATION RECOMMENDS:



Include more good fats (Nuts, seeds, fatty fish, non tropical oils)



Limit saturated fats to 6% of your calorie intake



Keep Trans Fats as low as possible

FACE FEEL PUFFY?

JEANS FIT TIGHTER?

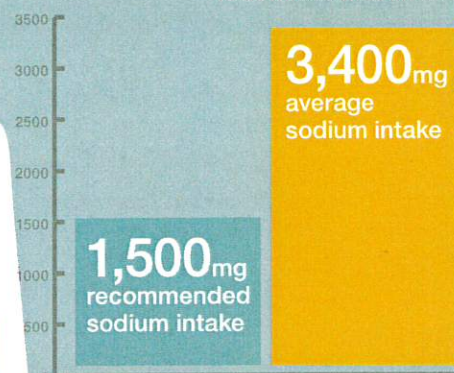


In **3** weeks you can:

- Change your sodium palate &
- Start enjoying foods with less sodium
- Reduce bloating

CHANGE
your

On average, American adults eat more than 3,400 milligrams of sodium daily – more than double the American Heart Association's recommended limit.



IN ONLY

SALTY
WAYS

21 DAYS

Nutrition Facts	
Serving Size 5 oz. (144g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 310	Calories from Fat 100
Sodium 550mg	25%
Cholesterol 118g	39%
Total Fat 15g	21%

Learning to read & understand food labels can help you make healthier choices.

heartcheckmark.org



Look for the Heart-Check mark to find products that can help you make smarter choices about the foods you eat.

WEEK ONE

Breads
& Rolls

Cold Cuts
& Cured
Meats

- Look for lower sodium items
- Track your sodium consumption
- Log how much sodium you've shaved out of your diet

WEEK TWO

Pizza

Poultry

- If you do eat pizza, make it one with less cheese & meats
- Add veggies to your pizza instead
- Use fresh poultry rather than fried, canned or processed

WEEK THREE

Soups

Sandwiches

- One cup of chicken noodle soup can have up to 940 mg of sodium
- Check labels & try lower sodium varieties
- Use lower sodium meats, cheeses & condiments & plenty of vegetables to build healthier sandwiches

KNOW THE SALTY 6

Common foods that may be loaded with excess sodium:

- 1 Breads & Rolls
- 2 Cold Cuts & Cured Meats
- 3 Pizza
- 4 Poultry
- 5 Soup
- 6 Sandwiches



Choose wisely, read nutrition labels & watch portion control.



American
Heart
Association

American
Stroke
Association

life is why™

¿Siente hinchada la cara?

Los pantalones de mezclilla le quedan más apretados?

En **3** semanas puede:

- Cambiar su gusto salado
- Comenzar a disfrutar de alimentos con menos sodio
- Reducir la inflamación

CAMBIE
su consumo de

En promedio, los estadounidenses consumen más de 3,400 miligramos de sodio al día – más del doble del límite recomendado por la American Heart Association.



En

SAL

21 Días

Nutrition Facts	
Serving Size 5oz (144g)	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Sodium 562mg	26%
Cholesterol 110g	39%
Total Fat 15g	21%

Aprender a leer y entender las etiquetas de información nutricional le puede ayudar a tomar decisiones más sanas.

SEMANA 1

Panes y rollos

Carnes frías y ahumadas

- Busque productos con menos sodio
- Monitoree su consumo de sodio
- Registre cuánto sodio ha eliminado de su dieta

SEMANA 2

Pizza

Aves

- Si come pizza, que sea con menos queso y carne
- Mejor póngale vegetales
- Use pollo fresco en vez de frito, enlatado o procesado

SEMANA 3

Sopas

Sándwiches

- Una taza de caldo de pollo con fideo puede tener hasta 940 mg de sodio
- Revise las etiquetas y pruebe las variedades con menos sodio
- Prepare sándwiches con muchas verduras y utilice carnes, quesos y condimentos con menos sodio

heartcheckmark.org



Busque el símbolo de Heart Check para encontrar productos que le ayuden a tomar mejores decisiones acerca de los alimentos que consume.

Conozca los 6 salados

Alimentos comunes con exceso de sodio:

- 1 Panes
- 2 Carnes frías y ahumadas
- 3 Pizza
- 4 Aves
- 5 Sopa
- 6 Sándwiches



 American Heart Association | American Stroke Association®
es por **la vida**®

STRAFR SHOCKERS®

Drink Water
instead of Sugary Drinks

Water plays an important role in your body's functions. Every system in your body depends on water.

- Regulates body temperature
- Moistens tissues
- Lubricates joints
- Helps flush out waste
- Carries nutrients to cells
- Protects organs

WATER
16 oz.
0 calories
0 grams sugar



100% JUICE SMOOTHIE

15.2 oz. bottle ▲ 300 calories

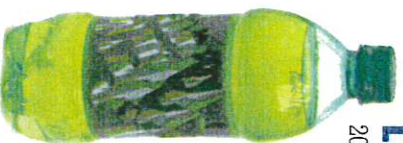
60
grams sugar



LEMON-LIME SODA*

20 oz. bottle ▲ 285 calories

77
grams sugar



ORANGE SODA*

20 oz. bottle ▲ 325 calories

85
grams sugar



Why drink water?

COLA* WITH ICE

44 oz. cup ▲ 510 calories
38 oz. cola, 6 oz. ice

128
grams sugar



One sugar cube = 2.9 grams of sugar. NOTE: Nutrition information is based on typical values for drinks shown and may vary by brand or manufacturer. The number of sugar cubes pictured are rounded to the nearest whole cube. *Contains added sugar. Dietary guidelines recommend consuming no more than 10% of daily calories from added sugar. Sweetener, and most, if not all, are natural sweeteners and do not contribute added sugar.

ICED COFFEE* MOCHA FLAVOR

9.5 oz. bottle ▲ 180 calories



31
grams sugar



SPORTS DRINK*

20 oz. bottle ▲ 125 calories



35
grams sugar



SWEETENED ICED TEA*

16 oz. bottle ▲ 140 calories



36
grams sugar



ENERGY DRINK*

15 oz. can ▲ 200 calories

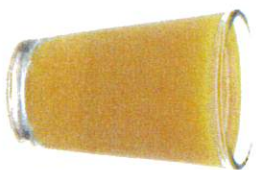


54
grams sugar



100% ORANGE JUICE

8 oz. glass ▲ 110 calories



21
grams sugar



CHOCOLATE SKIM MILK*

8 oz. glass ▲ 145 calories



23
grams sugar



100% APPLE JUICE

8 oz. glass ▲ 115 calories



27
grams sugar



CRANBERRY JUICE COCKTAIL*

8 oz. glass ▲ 120 calories

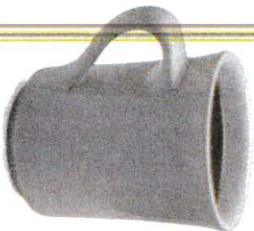


30
grams sugar



COFFEE

8 oz. cup ▲ 0 calories



0
grams sugar

VEGETABLE JUICE

8 oz. glass ▲ 50 calories



8
grams sugar



PLAIN SOY MILK*

8 oz. glass ▲ 120 calories



8
grams sugar



SKIM MILK

8 oz. glass ▲ 90 calories



12
grams sugar



One sugar cube
= 2.5 grams
of sugar

NOTE: Nutrition information is based on typical values for drinks shown and may vary by brand or manufacturer. The number of sugar cubes pictured are rounded to the nearest whole cube.

Adults and children drink about 400 calories per day as beverages. Drinking water is your best bet when you're thirsty. Regular soda, energy or sports drink, and other sweet drinks usually

contain a lot more sugar and calories than you need. Water is a great choice because it is calorie-free, inexpensive, and you can find it nearly everywhere.

When water just won't do — enjoy the beverage of your choice, but just drink less. Check the serving size and the number of servings in the container and keep your portion small.

Choose
Water



STAR SHOCKERS

Tome agua en
lugar de bebidas azucaradas

Una mirada reveladora y sorprendente
de las bebidas azucaradas.

¿Por qué debe tomar agua?

El agua desempeña un papel importante en la función del cuerpo. Cada sistema de su cuerpo depende del agua.

- Regula la temperatura corporal
- Lubrica las articulaciones
- Transporta nutrientes a las células
- Humedece la piel
- Ayuda eliminar los desechos
- Protege los órganos



AGUA
16 oz.
0 calorías
0 gramos
de azúcar

BATIDO DE FRUTAS 100% NATURAL

Botella de 15.2 oz. ▲ 300 calorías

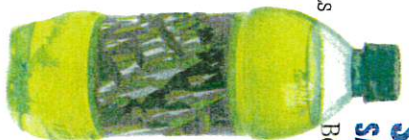
60
gramos de azúcar



SODA SABOR LIMA-LIMÓN *

Botella de 20 oz. ▲ 285 calorías

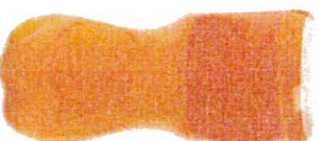
77
gramos de azúcar



SODA SABOR NARANJA *

Botella de 20 oz. ▲ 325 calorías

85
gramos de azúcar



SODA SABOR COLA * CON HIELO

Vaso de 44 oz. ▲ 510 calorías

128
gramos de azúcar



* Contiene azúcar agregada. Las normas dietéticas recomiendan que las calorías consumidas de la azúcar agregada no superen el 10% de sus calorías diarias. El azúcar que contiene la leche y la mayor parte de los pesos son naturales y no contribuyen a la azúcar agregada.

Un cubo de azúcar = 2.5 gramos de azúcar. **NOTA:** esta información nutricional está basada en los valores típicos de las bebidas ilustradas y pueden variar según la marca o fabricante. La cantidad de cubos de azúcar ilustrados es redondeada al siguiente cubo entero.

CAFÉ HELADO* SABOR MOCHA

Botella de 9.5 oz. ▲ 180 calorías

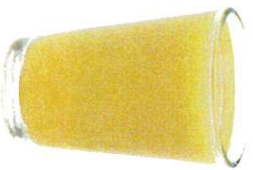


31

gramos de azúcar

JUGO DE NARANJA 100% NATURAL

Vaso de 8 oz. ▲ 110 calorías

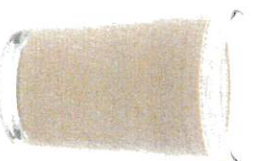


21

gramos de azúcar

LECHE DE CHOCOLATE* DESCREMADA

Vaso de 8 oz. ▲ 145 calorías

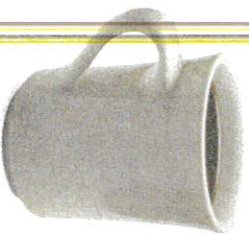


23

gramos de azúcar

CAFÉ

Vaso de 8 oz. ▲ 0 calorías



0

gramos de azúcar

JUGO DE VEGETAL

Vaso de 8 oz. ▲ 50 calorías



8

gramos de azúcar

LECHE DE SOYA* SIN SABOR

Vaso de 8 oz. ▲ 120 calorías



8

gramos de azúcar

LECHE DESCREMADA

Vaso de 8 oz. ▲ 90 calorías



12

gramos de azúcar

TÉ HELADO* AZUCARADO

Botella de 16 oz. ▲ 140 calorías



36

gramos de azúcar

JUGO DE MANZANA 100% NATURAL

Vaso de 8 oz. ▲ 115 calorías



27

gramos de azúcar

CÓCTEL DE JUGO DE ARÁNDANO

Vaso de 8 oz. ▲ 120 calorías



30

gramos de azúcar

BEBIDA ENERGIZANTE*

Lata de 15 oz. ▲ 200 calorías



54

gramos de azúcar

Un cubo de azúcar = 2.5 gramos de azúcar
NOTA: esta información nutricional está basada en los valores típicos de las bebidas ilustradas y pueden variar según la marca o fabricante.
La cantidad de cubos de azúcar ilustradas es redondeada al siguiente cubo entero.

Los adultos y niños consumen aproximadamente 400 calorías al día en forma de bebidas. Cuando tenga sed, tomar agua es su mejor opción. Las sodas, las bebidas energizantes o deportivas, y otras bebidas azucaradas usual-

mente contienen más azúcar y calorías de lo que usted necesita. El agua es una opción excelente por el hecho de que no contiene calorías, es económico, y se puede encontrar en casi cualquier lugar.

En el caso de que el agua no sea suficiente — disfrute la bebida que prefiera pero tome menos. Revise la porción junto con la cantidad de porciones del frasco y mantenga su porción pequeña.

Elija el agua