

## Savory Spaghetti Squash Breakfast Casserole

**Makes 16 servings**

**Total time:** 2 hours

**Ingredients:**

2-3 cups cooked spaghetti squash

12 ounces of ground meat or sausage

3 cups of chopped vegetables

12 eggs

1 ½ cups of milk

1 teaspoon salt

½ teaspoon pepper

2 cups of shredded or sliced cheese (optional)



1. Place the 2 squash halves, cut side down, in glass baking dish. Add about ¼ cup water and cover with plastic wrap. Microwave on high 12 minutes or until soft when pressed. Let stand covered for 3 minutes.\*
2. In a pan over medium heat, cook meat. When almost cooked through, add vegetables and cook until softened.
3. Whisk together eggs, milk, salt and pepper in a large bowl.
4. Grease a baking pan and layer squash on the bottom. Top with cooked vegetables. Add cheese (optional). Pour egg mixture over the top.
5. Preheat oven to 350F and bake for approximately an hour, until eggs are fully cooked.
6. Allow to cool slightly and cut into squares to serve. Enjoy!

**Tip: To prepare squash in the oven, cut in half, place cut side down in baking dish and bake at 375 degrees for 45-60 minutes.**



Adapted from: <https://www.thecrowdedtable.com/sausage-spaghetti-squash-breakfast-casserole-paleo/>  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Cazuela Deliciosa de Desayuno con Calabaza Espaguete

**Rinde 16 porciones**

**Tiempo Total:** 2 horas

### **Ingredientes:**

2-3 tazas de calabaza espaguete, cocida

12 onzas de carne molida o salchicha

3 tazas de vegetales picados

12 huevos

1 ½ taza de leche

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

2 tazas de queso, rallado o en rebanados (opcional)



1. Coloque las 2 mitades de la calabaza, con el corte hacia abajo, sobre una charola para hornear. Añada alrededor de ¼ taza de agua y cubra con papel de plástico. Cocine a alta potencia en el microondas durante 12 minutos o hasta que este suave al presionar. Deje cubierto durante 3 minutos.
2. En un sartén sobre fuego mediano, cocine la carne. Cuando este casi cocido, añada los vegetales y cocine hasta que estén tiernos.
3. En un tazón grande, Agregue los huevos, leche, sal, y pimienta y bate.
4. Engrase un molde para hornear y ponga la calabaza en la parte inferior. Tapa con los vegetales cocidos. Añada el queso (opcional). Vierta la mezcla de huevo sobre todo.
5. Precaliente el horno a 350 grados F y hornee para una hora más o menos, hasta que los huevos estén cocidos.
6. Deje a enfriar y corta en cuadrados para servir. Disfrute!

**Para cocinar en horno: Corte en el medio y retire las semillas. Póngala en una fuente de hornear con un poquito de agua. La hornee por 30-45 minutos o hasta está blando.**



Adaptación de: <https://www.thecrowdedtable.com/sausage-spaghetti-squash-breakfast-casserole-paleo/>  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.