

Calabaza de verano rellena

La calabaza de verano rellena con arroz integral, albahaca fresca, frijoles, queso y verduras es un plato abundante y satisfactorio. Pruebe esta sabrosa receta cuando haya abundante calabaza de verano en su jardín o en el mercado.

Hace: 4 porciones

Tiempo de preparación: 60 minutos

Fuente: myplate.gov/recipes

Ingredientes

- 2 calabazas de verano en cuadros
- 3 tazas arroz integral cocido
- 1 taza tomates picados
- 1 taza pulpa de calabaza (de la calabaza de verano indicada anteriormente)
- 1 taza frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada albahaca fresca
- 4 cucharadas queso Parmesano

Direcciones

1. Lave y corte la calabaza por la mitad, a lo largo. Quite las semillas grandes.
2. En una sartén, cueza las calabazas al vapor, con la piel hacia abajo, en una pequeña cantidad de agua hasta que ablanden un poco (pero sin deshacerse).
3. Saque con una cuchara una buena cantidad de pulpa (1 taza), colóquela en un tazón y mezcle con el relleno (del arroz integral al queso parmesano).
4. Coloque las caparazones de la calabaza en una charola para hornear. Rellene la calabaza con la mezcla del relleno.
5. Cubra con queso parmesano rallado. Hornee a 350 °F durante 30 minutos.



Small Changes,
BIG Difference!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	287
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	194 mg
Carbohidratos Totales:	55 g
Fibra Dietética:	9 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcar agregada:	0 g
Proteína	12 g

Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Sartén
- Plato de hornear

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$5.90

Costo promedio / porción: \$1.50

Hace: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según la preferencia, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Calabaza de verano



Añadir 1 al carrito
Tomato



Añadir 1 al carrito
Arroz integral



Añadir 1 al carrito
Frijoles blanco



Add 1 to Cart
Albahaca fresca



Add 1 to Cart
Parmesano

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Otras opciones para el relleno:

- Relleno de arroz y pavo: 1 taza de pulpa de calabaza, 1 libra de carne molida de pavo, 2 tazas de arroz integral cocido, 1 taza de sopa de crema condensada de champiñones baja en sodio, 2 cucharadas de queso cheddar rallado.
- Relleno de pan de maíz: 2 tazas de pulpa de calabaza, 2 tazas de una mezcla para relleno de pan de maíz, 1 taza de jamón o pollo cocido y picado, 1/4 de taza de pasas, 1/4 de taza de almendras u otras nueces