



Calabaza amarilla rellena

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |
Tiempo total: 50 minutos.

Equipamiento:

Sartén
Fuente para hornear o asadera
Tazas y cucharas medidoras
Abrelatas

Utensilios:

Cuchillo grande
Cuchara

Ingredientes

2 calabazas amarillas medianas o grandes
3 tazas de arroz integral cocido
1 taza de tomates sin sal agregada, en dados y escurridos
1 taza de pulpa de calabaza, de las calabazas amarillas mencionadas arriba
1 taza de frijoles blancos, escurridos y enjuagados (blancos grandes o cannellini)
2 cucharas de albahaca fresca, cortada
¼ taza de queso parmesano

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas.
 2. Cocine el arroz según las indicaciones del paquete.
 3. Corte los tallos de las calabazas y luego córtelas por la mitad a lo largo. Retire las semillas grandes.
 4. Coloque la calabaza en una sartén con agua con la cáscara hacia abajo. Tape la sartén y cocine al vapor a fuego medio hasta que la calabaza esté ligeramente tierna, pero no blanda (unos 4 a 5 minutos).
 5. Retire la pulpa de cada mitad de calabaza. Debería haber 1 taza de pulpa. Coloque la pulpa en un tazón mediano junto con los tomates, el arroz integral cocido, los frijoles blancos y la albahaca. Mezcle para combinar estos ingredientes y preparar el relleno de las calabazas.
 6. Coloque las calabazas vacías en una fuente para hornear. Rellene las calabazas con la mezcla del relleno.
- Cubra con queso parmesano rallado. Hornee a 350 grados por unos 30 minutos.

Información nutricional:

Calorías 280 Grasas totales 3 g Sodio 700 mg
Carbohidratos totales 54 g Proteína 11 g