



Calabaza amarilla rellena

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

Equipamiento:

Sartén con tapa
Asadera
Abrelatas

Utensilios:

Cuchillo grande
Cuchara
Tazas y cucharas medidoras

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 frijoles blancos (blancos grandes, norteños, cannellini, etc.), escurridos y enjuagados
2 cucharas de albahaca fresca, cortada
1/4 taza de queso parmesano rallado

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas, los utensilios, y las frutas y verduras.
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; debe rendir aproximadamente 1 taza. 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.
7. Cubra con queso parmesano rallado. Hornee a 350 grados por unos 30 minutos.

CONSEJO: Si prepara esta receta en los meses más fríos, considere usar calabaza de bellota. Cocine la calabaza en el microondas por 8 a 10 minutos para ablandarla hasta que esté tierna. Recuerde que la cáscara de la calabaza de bellota no es comestible.

CONSEJO: Para ahorrar tiempo, pruebe usar arroz integral instantáneo en lugar de arroz integral crudo.

CONSEJO: Según el tamaño de la calabaza, es posible que le queden sobras de relleno. Coloque las sobras de relleno en el refrigerador hasta 2 horas después de cocinar y úselas como acompañamiento en su próxima comida.