

# Calabaza de verano rellena

Rinde 4 porciones

## 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

## Instrucciones

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.

## Precio

Por receta: \$4.67

Por servido: \$1.17

## Fuente

Connecticut Food Policy Council, [Farm Fresh Summertime Recipes](#)

## Notas

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

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 calabaza rellena, 1/4 de la receta (360g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 290	<b>Calorías de Grasa</b> 25
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 54g	<b>18%</b>
Fibra Dietética 7g	<b>28%</b>
Azúcares 4g	
<b>Proteínas</b> 12g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 35%
Calcio 15%	• Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4