

## Calabaza Bellota Rellena con Col Rizada y Champiñones

### INGREDIENTES:

Porciones: 6

- 2 calabazas bellota pequeñas o 1 grande
- ½ taza de quinua cruda
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chalota picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1.5 tazas de champiñones, picados
- 2 tazas de col rizada picada
- ¼ taza de salvia fresca picada
- ⅓ taza de nueces tostadas
- ⅓ taza de arándanos secos
- ¼ taza de cebollino picado
- 1/8 cucharadita de sal



### Nutrition Facts

Serving Size 1 cup  
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 170    Calories from Fat 60

**Total Fat** 7g    % Daily Value\*    11%

Saturated Fat 1g    5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg    0%

**Sodium** 45mg    2%

**Total Carbohydrate** 27g    9%

Dietary Fiber 3g    12%

Sugars 7g

**Protein** 4g

Vitamin A 20%    •    Vitamin C 30%

Calcium 6%    •    Iron 10%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9    •    Carbohydrate 4    •    Protein 4

### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Corte la calabaza bellota por la mitad y sáquela del medio. Puedes dejarlos en la mitad o córtelos en gajos. Rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva y espolvoree con unas pizcas de sal. Ase con la carne hacia abajo durante 20 minutos, voltee y áselos con la carne hacia arriba durante otros 20-30 minutos o hasta que tiernas y doradas al tenedor. Retirar del horno y reservar.
3. Cocine la quinua: Coloque ½ taza de quinua en una cacerola pequeña. Agrega 1 taza de agua, una pizca de sal y llevar a ebullición. Cubra, reduzca el fuego a bajo y deje cocine a fuego lento durante 15 minutos (verifique los últimos 5 para asegurarse de que no se esté quemando el fondo de la sartén). Apague el fuego y déjelo reposar durante otros 10 minutos. (todavía cubierto). Revuelva con un tenedor y reserve.
4. En una sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Añade el chalota picada, una pizca de sal. Deje que comience a ablandarse, luego agregue los champiñones y el ajo. Cocine hasta que los champiñones estén suaves, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue la col rizada y la salvia picada. Cocine hasta que la col rizada se marchite, luego agregue el quinua cocida, nueces, arándanos y cebollino. Pruebe y ajuste el sazón. Coloque el relleno sobre la calabaza asada y sirva.