

## Calabaza Bellota Rellena

### Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- 2 ajos picados
- 1 cucharada. aceite de oliva virgen extra
- 2 tazas de arroz integral cocido
- $\frac{2}{3}$  taza de arándanos secos
- $\frac{2}{3}$  taza de zanahorias picadas
- 1 manzana, pelada y rallada
- $\frac{1}{2}$  taza de nueces picadas
- 2 cucharadas. perejil picado
- $\frac{1}{4}$  de oz. salvia seca
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita sal
- 3 calabaza bellota
- $\frac{1}{2}$  taza de cerezas secas
- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE



\*CONTAINS NUTS

### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 squash (424g)  
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 360    Calories from Fat 90

% Daily Value\*

Total Fat 10g    15%

Saturated Fat 1.5g    8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg    0%

Sodium 140mg    6%

Total Carbohydrate 67g    22%

Dietary Fiber 11g    44%

Sugars 24g

Protein 6g

Vitamin A 70%    •    Vitamin C 50%

Calcium 10%    •    Iron 15%

\*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

### Direcciones:

1. En un sartén pequeño, sofría la cebolla y el ajo en aceite a fuego medio. Caliente hasta que esté suave pero no dorado.
2. Coloque en un tazón grande y agregue el arroz cocido, los arándanos, zanahoria picada, manzana pelada y rallada, nueces picadas, perejil y salvia.
3. Sazone con sal y pimienta y reserve.
4. Precaliente el horno a 375 ° F.
5. Corte las calabazas de bellota por la mitad y raspe las semillas y instrumentos de cuerda. Coloque boca abajo en una cazuela grande o para asar sartén y rellene con  $\frac{1}{2}$  pulgada de caldo de verduras, y hornee por 15 a 20 minutos.
6. Retire, reserve cualquier caldo restante y coloque la cara boca arriba en la sartén.
7. Llene cada cavidad con aproximadamente  $\frac{1}{2}$  a  $\frac{2}{3}$  taza de relleno. Llovizna con el caldo restante y cubra bien con papel de aluminio. Hornee hasta que las calabazas estén cocidas y ligeramente suaves al tacto, unos 30 minutos.
8. Retire el papel de aluminio durante los últimos 5 minutos de horneado.