

Cebollas Rellenas De Arroz Salvaje Salado

Ingredientes:

- 6 cebollas Vidalia grandes
- 1 taza de champiñones picados
- 3 dientes de ajo picados
- 1 manzana mediana, pelada, sin corazón y picada
- 2 cucharadas. perejil fresco, picado
- 2 cucharadas. mejorana fresca, picada
- 1 cucharadita jugo de limon
- ¼ de cucharada pimenton
- ¼ de cucharadita sal
- ⅛ cucharada. pimienta
- 1 taza de arroz salvaje
- 16 onzas de caldo de verduras



Nutrition Facts

Serving Size 2 onions (590g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 220 **Calories from Fat 5**

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 220mg **9%**

Total Carbohydrate 50g **17%**

Dietary Fiber 9g **36%**

Sugars 19g

Protein 17g

Vitamin A 8% • 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. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Cortar ¼ de pulgada de ambos extremos de la cebolla y pelar quitar las capas secas.
3. Hornee las cebollas, con la raíz hacia abajo en una fuente para hornear 30-45 minutos o hasta que estén doradas.
4. Deje enfriar y ahueque cada cebolla desde la parte superior, dejando una cáscara de ½ pulgada (la mayoría de las capas externas son 2-4).
5. Pica 1 taza de cebolla reservada y saltea con champiñones en una sartén medianamente caliente durante 3 minutos.
6. Agregue el ajo, la manzana y saltee durante 3 minutos.
7. Agregue perejil, mejorana, jugo de limón, pimentón, sal y pimienta, combine la mezcla salteada con el arroz cocido.
8. Llene cada cebolla con la mezcla de arroz. Verter suficiente caldo para cubrir el fondo de las cebollas (aproximadamente ½ pulgada). Hornee por 20 minutos, rociando las cebollas rellenas con caldo de vez en cuando.