

Flores de Calabaza Rellenas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla morada pequeña, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 calabacín o calabacín, cortado en cubitos
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos
- 1 taza de quinua cocida
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de orégano (seco)
- Sal y pimienta para probar
- ¼ de taza de queso de cabra desmenuzado o queso feta
- 8 flores de calabaza



Porciones: 4

Instrucciones:

1. Sofría la cebolla, el ajo, la calabaza y la cúrcuma en aceite de oliva durante 3-5 minutos, hasta que las cebollas suden y se tornen transparentes. Agregue los tomates y cocine por un minuto.
2. Apague el fuego, mezcle la quinua cocida, el orégano, la sal y la pimienta al gusto.
3. Transfiera a un tazón y agregue el queso de cabra.
4. Coloque el relleno en el centro de las flores de calabaza; corte las flores abiertas si es necesario, para que esto sea más fácil.
5. Coloque las flores rellenas en una sartén y caliente a fuego medio-bajo durante unos 5 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 2 Squash Blossoms (114g)

Amount per serving
Calories 130
 % Daily Value*

Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 72mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 135mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.