

# Hojas de Uva Rellenas

## Ingredientes:

24 hojas de uva, spray de cocina antiadherente grande  
 1 taza de cebolla, finamente picada  
 1/2 taza de arroz de grano largo, crudo  
 1/2 taza de cebollas verdes, picadas  
 2 cucharadas. piñones  
 1 taza de agua  
 2 cucharadas de corrientes secas  
 2 cucharadas de perejil, picado  
 1 1/2 cucharadita de menta, picada, fresca  
 1 1/2 cucharadita de eneldo, picada, fresca  
 1/2 cucharadita de sal  
 1/4 cucharadita de pimienta negra  
 1/8 cucharadita de canela, molida  
 1/2 taza de yogur, natural, sin grasa  
 8 rodajas de limón



<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 4 grape leaves (138g)			
Servings Per Container 6			
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories</b>	110	<b>Calories from Fat</b>	20
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b>	2g		3%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	0mg		0%
<b>Sodium</b>	115mg		5%
<b>Total Carbohydrate</b>	22g		7%
Dietary Fiber	2g		8%
Sugars	6g		
<b>Protein</b>	3g		
<b>Vitamin A</b>	70%	<b>Vitamin C</b>	25%
<b>Calcium</b>	8%	<b>Iron</b>	8%
*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



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE



\*CONTAINS NUTS

## Indicaciones:

1. Enjuague las hojas de uva con agua fría; drenar bien.
2. Seque con toallas de papel. Quitar tallos; apartar hojas.
3. Uso de sartén antiadherente grande a fuego medio. Cubra la sartén con spray. Agregue la cebolla picada y cocine hasta que esté tierna (aproximadamente 7 minutos).
4. Agregue el arroz, las cebollas verdes y las nueces; cocine 4 minutos, revolviendo con frecuencia.
5. Agregue en agua y los siguientes 7 ingredientes a través de canela; hervir, cubrir y reducir el fuego.
6. Cocine a fuego lento 15 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Enfriar ligeramente. Cuchara 1 cucharada redondeada de mezcla de arroz sobre la hoja de uva, doblando gelatina a la moda.
7. Hojas de uva al vapor, cubiertas. 10 minutos o sin calentar bien. Enfriar a temperatura ambiente. Servir con yogur y rodajas de limón.