

Calabaza rellena de salchicha y arroz

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 30 minutos | **Cocinar:** 55 minutos

INGREDIENTES

- 3 calabazas pequeñas (alrededor 2 libras cada uno)
- 1/2 libra salchicha italiana
- 1 libra champiñones, en rodajas
- 2 cebollas medianas, cortadas en cubos
- 1 pimiento verde, cortado en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tazas arroz de grano largo, cocido
- 1 taza queso parmesano, rallado
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1/4 taza perejil, picado
- Sal y pimienta al gusto

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 450°F. Corta un círculo de 3 pulgadas alrededor del tallo de cada calabaza. Retira las tapas y déjalas a un costado. Retira las membranas y las semillas de la calabaza y deséchalas.
2. En una sartén grande, cocina la salchicha, las verduras y el ajo a fuego medio por 6-8 minutos o hasta que la salchicha ya no esté rosada. Desmenuza la salchicha y escurre.
3. Retira del fuego. Añade y revuelve el arroz, 3/4 de taza de queso parmesano, huevos, perejil, sal y pimienta.
4. Coloca la calabaza en una bandeja de horno. Llénalos con la mezcla de arroz. Coloca de nuevo las tapas de calabaza y cocina por 30 minutos.
5. Reduce la temperatura al horno a 350°F. Cocina por 25-35 minutos más.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	204
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	49 mg
Sodio	405 mg
Carbohidratos	30 g
Fibra	2 g
Azúcares	5 g
Proteína	10 g

Fuente de receta: Taste of Home