Calabaza Tipo Sugar Pumpkin Rellena

Esta receta ***es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.***

Ingredientes:

1 1/2 tazas de agua
1/2 taza de arroz silvestre o integral
1 cucharadita de sal
1 calabaza tipo Sugar Pumpkin de 4 a 5 libras
2 cucharaditas de aceite vegetal
1 libra de carne molida de venado o de res magra
1/2 taza de cebolla cortada
1/2 lata de sopa de crema de apio
1 cucharadita de de hierba salvia deshidratada, triturada
1/4 cucharadita de pimienta

Preparación:

1. Cocine el arroz en agua hirviendo. Cúbralo y reduzca el fuego a bajo, cocinándolo de 40 a 45 minutos o hasta que el arroz esté tierno y toda el agua haya sido absorbida.
2. Caliente el horno a 350°Fahrenheit. Corte la parte de encima de la calabaza; envuélvala y refrigérela para otro uso. Quite y bote las semillas y fibras del centro de la calabaza. Ponga 1/2 pulgada de agua en el fondo de una bandeja para asar, poco profunda y ponga allí la calabaza.
3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la carne molida de venado o de res magra y sofría hasta que esté dorada. Añada la cebolla y sofríala ligeramente. Retire la sartén del fuego. Revuelva el arroz cocido, la sopa, la hierba salvia, la sal y la pimienta, en la carne. Con una cuchara ponga la mezcla de carne dentro de la calabaza y cubra con papel de aluminio.
4. Hornee la calabaza rellena de 45 a 60 minutos, o hasta que esté tierna cuando se le pique con un tenedor. Añádale más agua si es necesario, para evitar que la calabaza se pegue en la bandeja.
5. Quite y bote el papel de aluminio de la calabaza. Pase la calabaza a una bandeja de servir; rocíele la cebolla verde o cebollín que tenga en reserva. Para servir, corte la calabaza en trozos, en forma de media luna y sirva.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Ideas Brillantes:

Use calabazas en miniatura para porciones individuales. Ponga a asar de 30 a 40 minutos. También se puede usar un horno tipo "Dutch" para cocinar a fuego directo o en una fogata.

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (154g)
Servings Per Container 16

Amount Per Serving

Calories 80	Calories from Fat 20
	% Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 210mg	**9%**
Total Carbohydrate 9g	**3%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 7g	

Vitamin A 90% • Vitamin C 8%
Calcium 2% • Iron 6%

*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	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

16 porciones, de 2/3 de taza cada una

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet http://healthyrecipes.oregonstate.edu

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.