

Stuffed Summer Squash

Makes 4 servings

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

- 2 summer squash
- 3 cups cooked brown rice
- 1 cup diced tomatoes
- 1 cup squash pulp (from summer squash listed above)
- 1 cup white beans, drained and rinsed
- 1 tablespoon fresh basil
- 4 tablespoons parmesan cheese

1. Wash and cut squash in half lengthwise, remove large seeds.
2. Steam the squash, skin side down, in a small amount of water in a fry pan or skillet until slightly tender (but not mushy).
3. Scoop out a good amount of pulp (about 1 cup) place in a bowl and mix with brown rice, tomatoes, beans, and basil.
4. Place the squash shells in a baking dish. Stuff the squash with mixture and top with grated parmesan cheese. Bake at 350 F for about 30 minutes.



Nutrition information per serving: Calories 267, Carbohydrates 49 g, Dietary Fiber 7g, Protein 12g, Total Fat 3g, Sodium 192mg



Adapted from: whatscooking.fins.usda.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Calabaza de verano rellena

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

- 2 calabazas de verano en cuadros
- 3 tazas arroz integral cocido
- 1 taza tomates picados
- 1 taza pulpa de calabaza (de la calabaza de verano indicada anteriormente)
- 1 taza frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada albahaca fresca
- 4 cucharadas queso parmesano

1. Lave y corte la calabaza por la mitad, a lo largo. Quite las semillas grandes.
2. En una sartén, cueza las calabazas al vapor, con la piel hacia abajo, en una pequeña cantidad de agua hasta que ablanden un poco (pero sin deshacerse).
3. Saque con una cuchara una buena cantidad de pulpa (1 taza) colóquela en un tazón y mezcle con el relleno (del arroz integral al queso parmesano).
4. Coloque las caparazones de la calabaza en una charola para hornear. Rellene la calabaza con la mezcla del relleno. Cubra con queso parmesano rallado. Hornee a 350 F durante 30 minutos.

Información de nutrición: Calorías 267, Carbohidratos 49g, Fibra 7g, Proteína 12g, Grasas 3g Sodio 200 mg



Adaptado por: www.whatscooking.fns.usda

Por información de CalFresh banco de alimentos, llame (805) 238-4664.