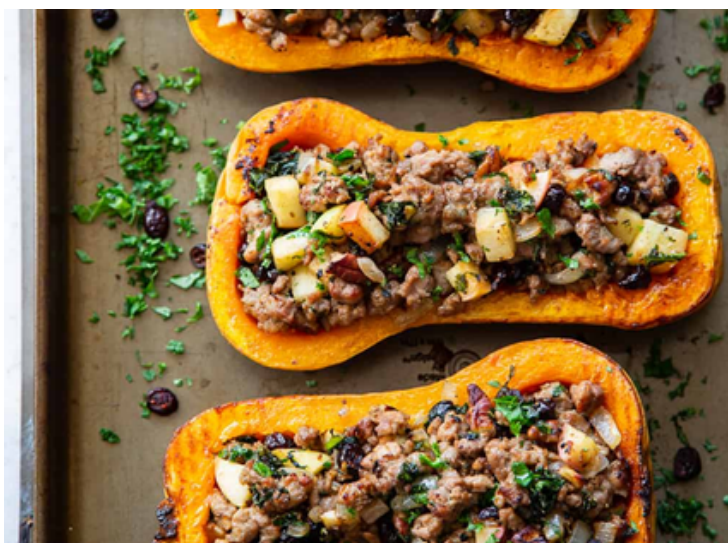


STUFFED SQUASH



Servings

2-4 People



Cook time

65 Minutes



Calories

700

INGREDIENTS:

- 2 squash
- 1 cup cooked rice
- 1 cup cooked protein
- 1 cup chopped veggies
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp italian seasoning
- ½ cup shredded cheese
- Salt and pepper
- Olive oil

STEPS FOR COOKING:

1 Preheat your oven to 400°F (200°C). Cut the squash in half and scoop out the seeds. Brush the insides lightly with olive oil and season with salt and pepper.

2 Place the squash halves cut-side down on a baking sheet. Bake for about 20-25 minutes, or until they start to soften.

3 In a bowl, combine the cooked rice, protein, chopped vegetables, garlic powder, Italian seasoning, and half of the cheese. Mix well and season with salt and pepper.

4 Remove the squash from the oven and flip them cut-side up. Fill each half with the stuffing mixture, packing it in gently.

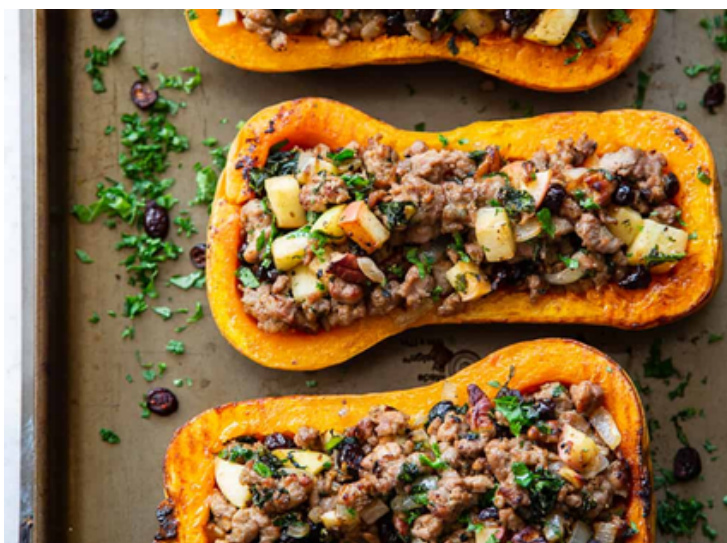
5 Sprinkle the remaining cheese on top of the stuffed squash.

6 Return the stuffed squash to the oven and bake for an additional 15-20 minutes, or until the cheese is melted and bubbly, and the squash is tender.

7 Let the stuffed squash cool slightly before serving. Enjoy!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

CALABAZA RELLENA



Porciones

2-4 Personas



Hora de cocinar

65 Minutos



Calorias

700

INGREDIENTES:

- 2 calabazas
- 1 taza de arroz cocido
- 1 taza de proteína cocida
- 1 taza de verduras picadas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de
- condimento italiano
- ½ taza de queso rallado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1

Precalienta tu horno a 400°F (200°C). Corta la calabaza por la mitad y quítale las semillas. Unte ligeramente el interior con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.

2

Coloque las mitades de calabaza con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornea durante unos 20-25 minutos, o hasta que empiecen a ablandarse.

3

En un tazón, combine el arroz cocido, las proteínas, las verduras picadas, el ajo en polvo, el condimento italiano y la mitad del queso. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta.

4

Retire la calabaza del horno y voltee la con el lado cortado hacia arriba. Llene cada mitad con la mezcla de relleno, empacándola suavemente.

5

Espolvoree el queso restante encima de la calabaza rellena.

6

Regrese la calabaza rellena al horno y hornee por 15 a 20 minutos más, o hasta que el queso se derrita y burbujee, y la calabaza esté tierna.

7

Deje que la calabaza rellena se enfríe un poco antes de servir. ¡Disfrutar!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES