

# Stuffed Summer Squash

4 Servings

## Ingredients

- 2 **summer squash**, cut in half lengthwise, seeds removed
- 2 cups **cooked brown rice**
- 1 cup **diced tomatoes**, canned or fresh
- 1 cup **white or black beans**, drained and rinsed
- 1 Tbs **fresh basil**, chopped
- 4 Tbs **Parmesan cheese** or shredded cheese of your choice

## Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
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 (1 cup). Place in a bowl and mix with rest of ingredients, except Parmesan.
4. Place the squash shells in a baking dish. Stuff the squash with the stuffing mixture.
5. Top with grated Parmesan cheese. Bake for about 30 minutes.



## Nutrition Information

Serving Size: ½ squash

Calories: 220  
Total Fat: 2.5g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 9g  
Sodium: 180mg  
Carbohydrates: 39g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 8g

# Calabaza de Verano Rellena

4 Porciones

## Ingredientes

- 2 **calabaza de verano**, partidas a la mitad a lo largo, remover semillas
- 2 tazas de **arroz integral cocinado**
- 1 taza de **tomate picado**, fresco o enlatado
- 1 taza de **frijoles blancos pequeños**, u otro tipo de frijoles, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de **albahaca o cilantro fresco**, picado
- 4 cucharadas de **queso Parmesano** rallado u otro tipo de queso de su preferencia

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cocine las calabazas al vapor con el lado de la cáscara hacia abajo en una sartén con un poco de agua; cocine hasta que estén tiernas, pero no muy suaves.
3. Saque aproximadamente 1 taza de la pulpa de las calabazas y coloque en un tazón. Combine la pulpa con el arroz, tomate, frijoles y albahaca.
4. Coloque las calabazas en un recipiente para hornear. Rellene las calabazas con el relleno preparado.
5. Espolvoree las calabazas con el queso rallado y hornee por 30 minutos.



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ calabaza

Calorías: 220  
Grasa Total: 2.5g  
Grasa Saturada: 1g  
Proteína: 9g  
Sodio: 180mg  
Carbohidratos: 39g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 8g

