



Calabacín relleno

Los calabacines son vegetales versátiles, son excelentes asados, con salsa o rellenos. Pruebe estos botes de calabacín rellenos de carne de res molida y queso para un receta fácil de hacer y con mucho sabor.

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 30 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 23 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

3 calabacines (1 lb 4 oz), frescos, grandes, cortados por la mitad y ahuecados (lave el calabacín con agua corriente antes de cortarlo)

14 oz de carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada

2 cda de condimento para tacos, bajo en sodio

¼ taza + 2 cda de agua

½ taza + 2 cda de queso cheddar, reducido en grasa, rallado

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
4. Corte las puntas de cada calabacín. Córtelo por la mitad a lo largo. Con una cuchara, ahueque el interior de cada mitad de calabacín.
5. Coloque los calabacines en la bandeja para la mesa de vapor, con la piel hacia abajo. Hornee por 10 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Saque del horno.
6. Mientras el calabacín se cocina en el horno, dore la carne de res molida en un sartén mediano a fuego medio-alto. Cuando la carne de res ya no esté rosada, alrededor de 7–10 minutos, agregue el condimento para tacos y el agua. Revuelva. Cocine durante 3 minutos, o hasta que el condimento para tacos y el agua se haya evaporado y la carne este cocida. Hornee hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del fuego. Lávese las manos después de tocar la carne de res molida cruda.
7. Agregue el queso a la carne de res sazonada. Revuelva.
8. Coloque ½ taza (2²/₃ oz) de carne de taco en cada calabacín.
9. Coloque los calabacines en el horno. Hornee por 10 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
10. Sirva 1 calabacín relleno. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 calabacín relleno

Nutrientes	Cantidad
Calorías	157
<hr/>	
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	50 mg
Sodio	247 mg
Carbohidrato total	4 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	17 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	23 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales
2 onzas equivalentes de carnes/
sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso cheddar).**
El condimento para tacos puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.

