



## Calabacín relleno

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

**EDADES:** de 6 a 18 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

2 onzas equivalentes de carnes/sustitutos de carne

### ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.</li> </ol>
					<ol style="list-style-type: none"> <li>2 Precaliente el horno a 400 °F.</li> </ol>
Aceite en aerosol para cocinar		4 rociadas		5 rociadas	<ol style="list-style-type: none"> <li>3 Rocíe dos bandejas para mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar. Póngalas a una lado.  <b>Para 25 porciones</b>, use 2 bandejas de tamaño completo (12" x 20" x 2½").  <b>Para 50 porciones</b>, use 2 bandejas de tamaño completo (12" x 20" x 2½»), y 1 bandeja de tamaño mediano (10¾" x 12¾" x 2½").</li> </ol>

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Calabacín, fresco, grande, cortado por la mitad y ahuecado* (lave el calabacín con agua corriente antes de cortarlo)	5 lb 4 oz	12½	10 lb 8 oz	25	<b>4</b> Corte las puntas de cada calabacín. Córtelo por la mitad a lo largo. Con una cuchara, ahueque el interior de cada mitad de calabacín.
					<b>5</b> 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.
Carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada	3 lb 11 oz		7 lb 6 oz		<b>6</b> Mientras los calabacines se cocinan en el horno, dore la carne de res molida en un sartén a fuego medio-alto. Cuando la carne de res ya no esté rosada, alrededor de 10–15 minutos, agregue el condimento para tacos y el agua. Revuelva. Cocine durante 5 minutos, o hasta que el condimento para tacos y el agua se haya evaporado y la carne este cocida. Cocine hasta que la carne alcance una temperatura 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. <b>Para 25 porciones</b> , use 1 sartén grande. <b>Para 50 porciones</b> , use 1 sartén extragrande o 1 sartén basculante industrial.
Condimento para tacos, bajo en sodio		½ taza		1 taza	
Agua	12 oz líquida	1½ tazas	24 oz líquida	3 tazas	
Queso cheddar, reducido en grasa, rallado	6 ¼ oz	1½ tazas + 1 cda	12½ oz	3 tazas + 2 cda	<b>7</b> Agregue el queso a la carne de res sazonada. Revuelva.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>8</b> Coloque ½ taza (2⅔ oz) de carne de taco en cada calabacín.
					<b>9</b> 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.
					<b>10</b> Sirva 1 calabacín relleno. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

\*Vea la guía de mercadeo



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 calabacín relleno

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

N/A = información no está disponible

### \*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 porciones	50 porciones
Calabacín, fresco	5 lb 8½ oz	11 lb 1 oz

### NOTAS

- **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.

### RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 12 oz	Peso: 11 lb 8 oz
Rendimiento: 25 calabacines rellenos	Rendimiento: 50 calabacines rellenos