

Calabaza rellena de arroz integral



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 40min

Tiempo total: 50min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/calabaza-rellena-de-arroz-integral>

Preparación

Cortar las calabazas por la mitad; disponerlas sobre una fuente para horno y cocinarlas hasta que queden tiernas. Por otra parte, hervir el arroz integral en el doble y medio de su volumen en agua hasta que quede hecho; escurrir y dejar enfriar. Mezclarlo con el queso crema, las claras, el perejil picado y salar. Rellenar los huecos de las calabazas con el arroz, distribuir el queso fresco por encima del relleno y toda la calabaza; y llevar al horno por 20 minutos. Fuente y foto: RevistaMaru.com



Ingredientes

- 2 Calabazas
- 1-1/2 taza/s Arroz integral
- 350 gramo/s Queso Crema
- 2 Claras de huevo
- 1 poco Perejil
- 1 cucharadita/s Sal
- 200 gramo/s Queso Gruyere en hebras

Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Plato Principal