

# HEALTHY POST HOLIDAY RECIPES

*Cooking has never been this easy.*

Dominican University Head Start Nutrition Services Funded by Chicago  
Department of Family and Support Service - Children Services





# Stuffed Summer Squash

ADAPTED BY DOM UNIVERSITY FROM  
[HTTPS://WWW.SNAP4CT.ORG/STUFFED-SUMMER-SQUASH.HTML](https://www.snap4ct.org/stuffed-summer-squash.html)

## 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

## Directions:

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 the rest of the 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
6. Serves 4. Enjoy!





# Calabaza de Verano Rellena

ADAPTED BY DOM UNIVERSITY FROM  
[HTTPS://WWW.SNAP4CT.ORG/STUFFED-SUMMER-SQUASH.HTML](https://www.snap4ct.org/stuffed-summer-squash.html)

## Ingredientes

- 2 calabazas de verano, cortadas por la mitad a lo largo, sin semillas
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de tomates en cubitos, enlatados o frescos
- 1 taza de frijoles blancos o negros, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 4 cucharadas de queso parmesano o queso rallado de su elección

## Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Cocine al vapor la calabaza, con la piel hacia abajo, en una pequeña cantidad de agua en una sartén o sartén hasta que esté ligeramente tierna (pero no blanda).
3. Saque una buena cantidad de pulpa (1 taza). Colocar en un bol y mezclar con el resto de ingredientes, excepto el parmesano.
4. Coloque las cáscaras de calabaza en una fuente para hornear. Rellena la calabaza con la mezcla de relleno.
5. Cubra con queso parmesano rallado. Hornee por unos 30 minutos.
6. Para 4 personas. ¡Disfruta!