

## **Barcos de calabacín con mozzarella y aceitunas**

Rinde 4 porciones como plato principal, de 6 a 8

### **Ingredientes:**

2 calabacines medianos

1/2 taza de queso mozzarella (o aproximadamente 1/2 taza de cualquier queso que tiene)

1 taza de tomates uva, reducido a la mitad

8 aceitunas verdes, sin hueso y cortadas a la mitad

Aceite de oliva

Albahaca fresca, cortada en rodajas

Pan rallado

### **Instrucciones:**

Precalente el horno a 350 ° F. Cortar los calabacines en sentido longitudinal y saca alrededor de 1/2 de pulgada de la calabaza mismo centro. Hacer pequeños cortes en el calabacín, así que usted puede añadir un poco de queso y aceitunas en el interior después. Rocíe la calabaza hueca con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Hornear durante unos 15 minutos. Retire el calabacín del horno y añadir los tomates partidos por la mitad de uva, mozzarella y aceitunas en rodajas. Rociar con más aceite de oliva, espolvorear albahaca fresca y pan rallado por encima. Rocíe un poco más de aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta. Aumentar la temperatura del horno a 450 ° F y cocine por otros 10 a 15 minutos. Cuando el pan rallado y el queso son de oro se funde, se realizan los barcos de calabacín.

## **Salteado Acelga suiza**

Hace 2 Copas

### **Ingredientes:**

2 cucharadas de mantequilla

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de ajo picado

1/2 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos

1 cucharada de jugo de limón fresco, o al gusto

1/2 taza de vino blanco seco

2 cucharadas de queso parmesano recién rallado

1 manojo de acelgas, tallos y nervaduras centrales cortadas y picadas juntos, hojas picadas en trozos por separado

### **Instrucciones:**

Derretir la mantequilla y el aceite de oliva juntos en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el ajo y la cebolla y cocine durante 30 segundos hasta que estén fragantes. Agregar la acelga tallos y el vino blanco. Cocine a fuego lento hasta que los tallos comienzan a ablandarse, unos 5 minutos. Agregue las hojas de acelga, y cocine hasta que se ablanden. Por último, agregue el jugo de limón y queso parmesano; sazone al gusto con sal si es necesario.

## **Squash saludable y col rizada Cazuela**

Sirve 6

### **Ingredientes:**

2 cucharadas de aceite de oliva	2 cucharadas de mayonesa
Medio de un pequeño amarillo cebolla	1 taza de arroz (marrón)
6 tazas de col rizada picado (aproximadamente 5 onzas)	1 taza de queso rallado (suizos)
Sal y pimienta recién molida negro	1 taza de pan rallado
1/2 taza de bajo contenido de sodio de caldo de pollo	1 huevo grande, golpeado
4 tazas de 1/2 pulgadas en cubitos calabaza amarilla o calabacín (alrededor de 8 onzas)	

### **Instrucciones:**

Cocine el arroz según las instrucciones del paquete. Precaliente el horno a 400 grados F. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente a fuego medio, agregar la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas y suaves, aproximadamente 5 minutos. Añadir la col rizada, el ajo y 1/2 cucharadita de sal y pimienta y cocine hasta que el kale es verde brillante, unos 2 minutos. Añadir el caldo y continuar la cocción hasta que la col rizada se ablande y la mayor parte del caldo se absorbe, aproximadamente 5 minutos más. Añadir la calabaza, el calabacín y 1/2 de cucharadita de sal y revuelva para combinar con la col rizada. Continuar la cocción hasta que la calabaza comienza a ablandarse, unos 8 minutos. Retire del fuego y agregue el mayonnaise. Toss las verduras cocidas, arroz, queso, 1/2 taza de pan rallado y el huevo en un tazón hasta que se mezcle. Rocíe un cuadrado de 9 pulgadas o 2 cuartos cazuela con aceite en aerosol o la línea con papel de aluminio. Extienda la mezcla en el fondo de la cacerola y cubra con las migas restantes 1/2 taza de pan, 1/4 cucharadita de sal y un poco de pimienta molida. Hornear hasta que la calabaza y el calabacín estén tiernas y la parte superior esté dorada y crujiente, unos 35 minutos.

## **Chips de col rizada**

### **Ingredientes:**

1 manojo de Kale (12 oz con tallos eliminado)	Espolvorear de mar o sal kosher
De aceite de oliva 1 cucharadita (spray)	1/2 taza de queso parmesano

### **Instrucciones:**

Precaliente el horno a 350 ° F. Rocíe ligeramente dos grandes bandejas para hornear con aceite. Lave y seque bien la col rizada. Retire las hojas de la tallos gruesos y romper en pedazos clasificados mordedura. Colocar en bandejas para hornear, rocíe con aceite de oliva y espolvorear con sal. Hornear unos 10-12 minutos, volteando y moverlos a medida que se contraen para asegurarse de que de manera uniforme hasta quebradizo. Cubrir con el queso parmesano rallado, manteniendo una estrecha vigilancia sobre ellos, hornear un adicional de 5 a 6 minutos hasta que los bordes estén crujientes pero no quemada. El tiempo variará dependiendo de su horno.

## **Pepino sandwiches**

Rinde 35 porciones

### **Ingredientes:**

1 (8 onzas) de queso crema  
1/2 taza de mayonesa  
1 paquete (0,7 oz) Ensalada italiana seca  
2 panes de pan francés, cortado en rodajas de 1 pulgada  
2 pepinos medianos, rebanados  
1 pizca de eneldo seco de malezas

### **Instrucciones:**

En un tazón mediano, mezcle el queso crema, la mayonesa y la mezcla de aderezo italiano. Refrigere por lo menos 6 horas, o preferiblemente durante la noche. Extender la mezcla de queso crema en rebanadas de pan francés. Cubra con una rodaja de pepino, y espolvorear con eneldo. Usted puede hacer como muchos o pocos como desee. la mezcla de queso crema mantiene por alrededor de una semana en el refrigerador para que pueda hacer una y otra vez!

## **Berenjena al horno**

Rinde 6 porciones

### **Ingredientes:**

aerosol de cocina  
1 berenjena, cortada en 1 rondas / 2 pulgada de grosor  
3 tomates en rodajas  
Aceite de oliva virgen 1 cucharada adicional  
1 cucharadita de orégano  
1/3 taza de queso parmesano rallado  
sal y pimienta negro al gusto

### **Instrucciones:**

Precalente el horno a 400 grados F (200 grados C). Prepare una fuente de horno con el juego que no se pegue. Organizar berenjena y rodajas de tomate en el fondo de la fuente para hornear preparada. Rocíe el aceite de oliva sobre las verduras; condimentar con el orégano, la sal y la pimienta. Espolvorear queso parmesano sobre toda la mezcla. Hornear en horno precalentado hasta que el queso está empezando a marrones, unos 30 minutos. Cambie asador del horno a alta; continuar la cocción hasta que esté completamente dore, unos 5 minutos.