

# Guiso Mediterraneo de Calabaza

**Makes:** 5 Servings

## Ingredients

**3 cups** calabaza, en cubos  
**2 cups** espinacas, picadas  
**1/2 cup** cebolla, picada  
**2 cloves** ajo  
**1 3/4 cups** tomates, picados  
**1 tablespoon** jugo de limón  
**1 tablespoon** azúcar morena  
**1 teaspoon** mostaza  
**1 teaspoon** oregano  
**1 teaspoon** sal  
**2 teaspoons** aceite vegetal  
**2 cups** arroz cocido

## Directions

1. Lave la calabaza.
2. Corte la calabaza por la mitad a lo largo en la tabla de cortar.
3. Saque las semillas y las cuerdas.
4. Pele la calabaza y córtela en cubos de 1/2 pulgada.
5. Lave y corte la espinaca.
6. Corte la cebolla por la mitad. Corte las puntas y deseche. Pele la cebolla. Pique la mitad de la cebolla y pique el ajo.
7. Para hacer la salsa: combine los tomates, jugo de limón, azúcar, mostaza, orégano y sal

en un tazón mediano.

8. Caliente el aceite en la sartén a fuego mediano. Agregue la cebolla y el ajo. Sofría por 3 minutos o hasta que el ajo este suave.

9. Revuelva en el sartén la calabaza y la salsa. Cubra el sartén, suba el fuego a medio alto y cocine por 15 minutos o hasta que esté blanda la calabaza.

10. Añada el arroz y espinaca. Cubra y cocine por otros 5 minutos.

11. Disfrute.

## Notes

Tamaño por porción: 1 2/3 taza