



by



Stuffed Zucchini *(serves 6)*

INGREDIENTS

- 3 zucchini
- 1 pound lean ground turkey
- 1 cup dry breadcrumbs
- 1 clove garlic, minced
- ½ cup grated Parmesan cheese
- 1 32-ounce jar spaghetti sauce
- ½ cup shredded mozzarella cheese

Recipe adapted from:

<https://texaswic.org/recipes/cheesy-stuffed-zucchini>

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350° F.
2. Trim stems from zucchini and slice lengthwise; scoop out seeds.
3. Prepare turkey mixture: Mix ground turkey, breadcrumbs, garlic, and Parmesan cheese.
4. Stuff zucchini with turkey mixture and place in a 9 x 13-inch baking dish.
5. Pour spaghetti sauce over zucchini and cover baking dish with foil.
6. Bake in preheated oven for 45 minutes, or until ground turkey is cooked.
7. Remove foil and sprinkle dish with mozzarella cheese. Place back in the oven and cook until cheese is melted.
8. Serve hot and enjoy!

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



Calabacín Relleno *(rinde 6 porciones)*

INGREDIENTES

- 3 calabacines
- 1 lb de carne de pavo magra molida
- 1 taza de pan rallado
- 1 diente de ajo triturado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 tarro de 32 onzas de salsa para espagueti
- ½ taza de queso mozzarella rallado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Quite los tallos a los calabacines y córtelos a lo largo; retire las semillas con una cuchara.
3. Prepare la mezcla de carne de pavo: Mezcle la carne de pavo molida, el pan rallado, el ajo y el queso parmesano.
4. Rellene el calabacín con la mezcla de carne de pavo y colóquelo en un plato para hornear de 9 x 13 pulgadas.
5. Vierta la salsa para espagueti sobre el calabacín y cubra el plato para hornear con papel aluminio.
6. Hornee en el horno precalentado durante 45 minutos o hasta que se cocine la carne de pavo molida.
7. Retire el papel aluminio y cubra el calabacín con queso mozzarella. Llévelo de nuevo al horno y cocínelo hasta que el queso se derrita.
8. Sirva caliente ¡y disfrútelo!

Receta adaptada de:

<https://texaswic.org/recipes/cheesy-stuffed-zucchini>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

