

GLUTEN-FREE, HIGH PROTEIN THANKSGIVING STUFFING

This healthy twist on classic stuffing replaces bread with brown rice and lean ground beef, making it both gluten-free and high in protein. Packed with vegetables like celery, carrots, onions, and bell peppers, it provides fiber, vitamins, and antioxidants that support digestion and immunity. Using avocado oil and nuts adds healthy fats for heart health, while low-sodium broth helps keep sodium levels balanced. Overall, it's a nutrient-dense, filling dish that delivers all the cozy Thanksgiving flavor — without the heaviness of traditional stuffing.

List of Ingredients and Estimated Cost

• 1 lb of Ground Beef	\$6.32
• 1 cup cooked brown rice	\$0.16
• 1 cup onion, chopped	\$1.10
• 1 garlic clove, minced (or ½ tsp garlic powder)	\$0.05
• 4 tbsp cooking oil	\$0.05
• 1 can sliced carrots	\$1.00
• 1 bell pepper, chopped	\$0.60
• 1 ¼ cup celery, chopped	\$0.45
• ¼-½ cups chopped walnuts or pecans (optional)	\$1.34
• Salt and pepper (or preferred seasonings to taste)	\$0.05

Recipe Cost:
\$11.12

Instructions

1. In a large deep skillet or sauté pan over medium-high heat, add ground beef and cook until browned, breaking it apart as it cooks.
2. Drain excess fat if needed, and season lightly with salt and pepper. Transfer to a large bowl and set aside.
3. In the same pan, add 4 tbsp of oil. Add onions, garlic, celery, bell pepper, and carrots. Cook over medium heat for 6–8 minutes, stirring occasionally, until vegetables are soft and fragrant. Season with your preferred herbs or spices.
4. Add the cooked rice and browned beef back into the pan with the sautéed veggies. Stir gently to combine. Taste and adjust seasonings.
5. Stir in chopped walnuts or pecans for added crunch and healthy fats. (Optional)
6. Add a splash (2–3 tbsp) of chicken broth or water to moisten, cover, and let it steam together on low heat for 5–10 minutes. This step replaces baking — it helps all the flavors meld and keeps the mixture moist and cohesive.



RELLENO DE ACCIÓN DE GRACIAS SIN GLUTEN Y RICO EN PROTEÍNAS

Este toque saludable en el relleno clásico reemplaza el pan con arroz integral y carne molida magra, lo que lo hace libre de gluten y alto en proteínas. Lleno de verduras como el apio, zanahorias, cebollas y pimientos, proporciona fibra, vitaminas y antioxidantes que apoyan la digestión y la inmunidad. El uso de aceite de aguacate y nueces agrega grasas saludables para la salud del corazón, mientras que el caldo bajo en sodio ayuda a mantener los niveles de sodio equilibrados. En general, es un plato abundante y rico en nutrientes que ofrece todo el acogedor sabor del Día de Acción de Gracias, sin la pesadez del relleno tradicional.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• 1 libra de carne molida	\$6.32
• 1 taza de arroz integral cocido	\$0.16
• 1 taza de cebolla, picada	\$1.10
• 1 diente de ajo, picado (o polvo equivalente)	\$0.05
• 4 cucharadas de aceite	\$0.05
• 1 lata de zanahorias rebanadas	\$1.00
• 1 pimiento, picado	\$0.60
• 1 ¼ tazas de apio, picado	\$0.45
• ¼-½ tazas de nueces picadas (optional)	\$1.34
• Sal y pimienta al gusto (o condimentos preferidos)	\$0.05

**Costo de la
receta:
\$11.12**

Instrucciones

1. Caliente un sartén a fuego medio-alto. Agrega la carne molida y cocina hasta que esté completamente dorada, desmenuzándola mientras se cocina. Escurre el exceso de grasa si es necesario y sazona con sal y pimienta. Pásala a un tazón grande y reserva.
2. En el mismo sartén, agregue las 4 cucharadas de aceite. Añade la cebolla, el ajo, el apio, el pimiento y las zanahorias. Cocina a fuego medio durante 6–8 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén suaves y fragantes. Agrega tus hierbas o especias favoritas.
3. Incorpora el arroz cocido y la carne dorada al sartén con las verduras. Mezcla suavemente hasta integrar. Prueba y ajuste el sazón.
4. (Opcional) Agregue las nueces para un toque crujiente y saludable.
5. Añade un chorrito (2–3 cucharadas) de caldo o agua para mantener la mezcla húmeda. Tapa el sartén y deja que se cocine a fuego lento por 5–10 minutos. Este paso sustituye el horneado: ayuda a que los sabores se mezclen bien y el relleno quede jugoso.

