

# Nachos con Pimentón

Este plato saludable utiliza pimentón en lugar de los tradicionales chips de tortilla. Para darle más sabor, cubra con cilantro picado, cebollas verdes o aceitunas negras.

Rinde: 8 porciones

Fuente: [receta de foodhero.org/nachos de pimiento morrón](http://receta.de.foodhero.org/nachos.de.pimiento.morrón)

## Ingredientes

- 4 pimentones
- 1 taza de salsa
- 2 cucharaditas de condimento (pruebe con una mezcla de chile en polvo, ajo en polvo, comino molido y pimienta)
- 2 tazas de carne cocida (picada o desmenuzada), frijoles o tofu
- 1/2 taza de queso rallado

## Pasos

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Lave los pimentones, quíteles las semillas y córtelos en trozos pequeños. Coloque las piezas juntas en una sola capa sobre una bandeja para hornear grande forrada con papel de aluminio.
3. En un tazón mediano, combine la salsa, los condimentos y la carne, los frijoles o el tofu.
4. Vierta la mezcla uniformemente sobre los trozos de pimiento y luego cubra con queso.
5. Hornee durante 15 minutos o hasta que los pimientos estén bien calientes y el queso se derrita. Servir caliente.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 de la receta (1 taza)

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías:</b>	<b>280</b>
<b>Grasa total:</b>	<b>7 g</b>
<b>Grasa saturada:</b>	<b>2 g</b>
<b>Colesterol:</b>	<b>55 mg</b>
<b>Sodio:</b>	<b>230 mg</b>
<b>Carbohidratos totales:</b>	<b>32 g</b>
<b>Fibra dietética:</b>	<b>4 g</b>
<b>Azúcares Totales:</b>	<b>4 g</b>
<b>Azúcares añadidos:</b>	<b>0 g</b>
<b>Proteína</b>	<b>22 g</b>

## Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Bol
- Cuchara
- Utensilios de medición
- Bandeja para hornear
- Papel de aluminio

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.81

Costo promedio/porción: \$0.98

La receta rinde: 8 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 4 al carrito  
Pimentones frescos



Añadir 1 al carrito  
Salsa



Añadir 1 al carrito  
Frijoles Enlatados 15 oz



Añadir 1 al carrito  
Queso rallado

## Mis Notas de Cocina