RECETA

Pimentones Rellenados Sencillos

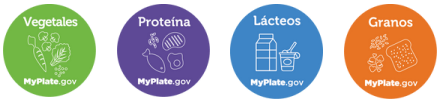
Estos pimentones rellenados son divertidos, sabrosos y sencillos. ¡Utilice pimentones amarillos, verdes y naranjas para crear un plato colorido!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación/cocción: aprox. 90 minutos

Fuente: myplate.gov

Pequeños cambios, ¡GRAN diferencia!



Ingredientes

- 1 taza de arroz integral, sin cocer
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros, sin sal
- 4 pimentones de cualquier color
- 1 taza de queso cheddar, rallado y bajo en grasa
- 1 tomate, en rodajas
- 1 taza de salsa Sal al gusto y opcional

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	357
Grasa total:	4 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	6 mg
Sodio:	599 mg
Carbohidratos totales:	63 g
Fibra dietética:	13 g
Azúcares totales:	6 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	19 g

Pasos

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete.
3. Lave los pimentones con agua corriente.
4. Córteles la parte superior y quíteles las semillas con una cuchara.
5. Escurra y enjuague los frijoles negros.
6. Mezcle los frijoles, el arroz, la salsa y la sal (opcional).
7. Con una cuchara, eche unas 3 cucharadas de la mezcla en el fondo de cada pimentón.
8. Coloque una rodaja de tomate encima de la mezcla y espolvoree con 2 cucharadas de queso.
9. Repita los pasos 7 y 8 para rellenar el pimentón por completo, pero no lo cubra con queso.
10. Hornee los pimentones durante 30 minutos, cubra cada uno con 2 cucharadas de queso y continúe horneando durante 15 minutos más.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Horno o tostador
- Tazón para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Abrelatas

SNAP-Ed New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: $16.26
Costo promedio/porción: $4.07

Rinde: 4

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 1 bolsa al carrito
Arroz integral, sin cocer
- [ ] Añadir 1 al carrito
1 lata de frijoles negros sin sal
- [ ] Añadir 1 al carrito
Tomate, cortado en rodajas
- [ ] Añadir 4 al carrito
Pimentones
- [ ] Añadir 1 al carrito
1 taza de queso cheddar, rallado y bajo en grasa
- [ ] Añadir 1 al carrito
1 taza de salsa

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Cocina

- **Para esta receta, utilice cualquier tomate maduro y sabroso. Si utiliza tomates cherry, córtelos en cuartos, no se moleste en blanquearlos ni pelarlos.**

Mis Notas de Cocina

SNAP-Ed New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.