

PIMIENTOS RELLENOS



INGREDIENTES Sirve: 4 | porción: 1 pimiento



arroz integral
1/2 taza



pimientos verdes
4 medianos



cebolla
1/2 pequeña,
picadita



pavo molido
1/2 libra



ajo en polvo
1 cucharadita



**condimento
italiano**
1 cucharada



**zanahorias,
enlatadas sin sal
añadida**
1 lata de 15 onzas



**tomates,
enlatados sin
sal añadida**
1 lata de 15 onzas



salsa de pasta
1 - 15 oz can



queso (opcional)
1/2 taza



INSTRUCCIONES

1. COCINE EL ARROZ



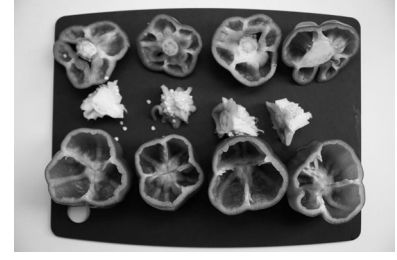
Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.

2. PRECALIENTE EL HORNO



Precaliente el horno a 350°F.

3. PREPARE LOS PIMIENTOS



Corte la tapa de los pimientos y remueva las semillas. Engrase levemente un molde a prueba de microonda que sostenga los cuatro pimientos.

4. COCINE LOS PIMIENTOS EN EL MICROONDAS



Coloque los pimientos boca abajo en un molde a prueba de microondas y añada una cucharada del agua en el fondo. Cubra el molde y cocine en alta potencia por 4 minutos.

5. DORE EL PAVO



En una sartén grande, dore a fuego medio el pavo con la cebolla, el ajo en polvo, y el condimento italiano.

6. PREPARE EL RELLENO



Escurra y enjuague las zanahorias, luego píquelas. En un plato hondo, revuelva la mezcla del pavo, las zanahorias, los tomates y el arroz cocido.

7. RELLENE LOS PIMIENTOS



Con una cuchara, rellene los pimientos cocidos al vapor con la mezcla del pavo. Coloque los pimientos rellenos boca arriba en un molde de hornear.

8. CUBRA LOS PIMIENTOS



Vierta la salsa de pasta sobre los pimientos y tope con el queso (si quieres usarlo). Hornée por 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 420 Carbohidratos Totales: 50g Proteínas: 25g
Grasa Total: 14g Fibra Dietética: 10g Sodio: 430mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

