

PIMENTONES RELLENOS



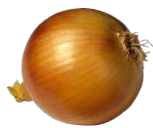
INGREDIENTES Porciones: 4 | Tamaño de la porción: 1 pimentón



Arroz integral
1/2 taza



Pimentones verdes
4 medianos



Cebolla
1/2 pequeña,
cortada en dados



Pavo molido
1/2 libra



Ajo en polvo
1 cucharadita



Sazonador italiano
1 cucharada



Zanahorias sin sal
1 lata - 15 onzas



Tomates picados sin sal
1 lata - 15 onzas



Salsa para pasta
1 lata - 15 onzas



Queso (opcional)
1/2 taza

LOWCOUNTRY FOOD BANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. COCINAR EL ARROZ



Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.

2. PRECALENTAR EL HORNO



Precalente el horno a 350°F.

3. PREPARAR LOS PIMENTONES



Corte la parte superior de los pimentones y quíteles las semillas. Engrase ligeramente una bandeja de horno en la que quepan los cuatro pimentones.

4. PIMENTONES AL MICROONDAS



Coloque los pimentones con el corte hacia abajo en un plato apto para microondas y añada una cucharada de agua en el fondo del plato. Tape el plato y cocine a fuego alto durante 4 minutos.

5. SOFREÍR EL PAVO



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

6. COMBINAR EL RELLENO



Escurra y enjuague las zanahorias, luego trocéelas. En un bol grande, mezcle la mezcla de carne, zanahorias, tomates y arroz cocido.

7. RELLENAR LOS PIMENTONES



Vierta la mezcla de pavo molido en los pimentones al vapor. Coloque los pimentones rellenos con el lado cortado hacia arriba en la bandeja de horno.

8. TAPAR LOS PIMENTONES



Vierta la salsa para pasta sobre los pimentones y cubra con queso (si lo utiliza). Hornee durante 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 420

Carbohidratos totales 50g

Proteínas: 25g

Grasa total: 14g

Fibra dietética: 10g

Sodio: 430mg