

Pimientos Rellenos

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla finamente picada
- 1 cucharada. aceite de oliva virgen extra
- 1 tallo de apio picado
- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 5 oz. espinaca picada, congelada
- 8 oz. frijoles blancos, cocidos
- ½ taza de tomates frescos, picados
- ½ taza de quinua
- 1 zanahoria mediana rallada
- 2 pimientos morrones, rojos o amarillos
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 bell pepper (408g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 420mg	18%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 10g	
Protein 10g	
Vitamin A 110%	Vitamin C 160%
Calcium 15%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Saltee la cebolla y el apio en aceite hasta que estén transparentes. Agregue el ajo. Cocine un minuto más.
2. Agregue los tomates y cocine 5 minutos.
3. Agregue frijoles, quinua, zanahoria, espinaca, sal, pimienta y 1 taza de caldo de verduras. Llevar a ebullición, tapar, bajar Caliente y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
4. Precaliente el horno a 350 grados F. Corte los pimientos morrones en la mitad de su longitud. Saque las semillas y las venas.
5. Llene cada pimiento de manera uniforme con la mezcla de relleno, tape con un pequeño cuadrado de papel de aluminio. Dar la vuelta sobre un horno plato. Ase durante 20 minutos hasta que la pimienta esté girando suave.
6. A la mitad del tiempo de horneado, agregue la parte superior a la fuente para hornear durante el tiempo de cocción. Retirar del horno. Invierta los pimientos en posición vertical. ¡Sirve mientras aún está caliente y disfruta!