

ỚT CHUÔNG NHỎ

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 15 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 chén cơm gạo lứt, đã nấu chín
- ½ chén đậu lăng nấu chín

Nguyên liệu khác cần có:

- 2 quả ớt chuông cỡ vừa, cắt đầu bỏ hạt
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 1 cốc nước dùng từ rau củ ít muối
- 1 muỗng cà phê bột quế hoặc thì là

Chỉ dẫn:

1. Bỏ ớt chuông đã cắt vào đĩa nướng an toàn với lò vi sóng. Cho ½ inch nước (17ml) nước vào đĩa rồi đậy lại. Làm nóng lò vi sóng tầm 3-5 phút. Nấu cạn nước.
2. Cho ¼ chén nước và hành vào chảo nhỏ nấu lửa lớn vừa; nấu cho hành chín (3-4 phút). Cho bột quế, cơm gạo lứt, đậu lăng, và ¼ chén nước dùng từ rau củ (hoặc nước); nấu tầm 1 phút và lấy xuống khỏi bếp.
3. Múc hỗn hợp cơm nhỏ vào ruột ớt sau đó chan hết phần nước dùng còn lại vào đĩa. Đậy kín và cho vào lò vi sóng nấu tầm 2-3 phút.

Mẹo: Cho cà rốt nấu chín, bí ngòi thái hạt lựu, rau cần hoặc nấm trộn cùng với cơm sẽ gia tăng hương vị cho món ăn!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 2

Kích cỡ khẩu phần: 1 quả ớt

Lượng calo: 228

Chất béo: 1 g

Natri: 171 mg

Carbohydrate: 46 g

Chất xơ: 10 g

Chất đạm: 8,5 g

Khẩu phần carbohydrate: 3

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm lượng cỡ vừa cơm gạo lứt vừa nấu chín, đậu lăng chín, ớt chuông đỏ (cỡ vừa, 2 ¾" x 2 ½"), củ hành nhỏ, nước dùng rau củ ít muối và bột quế.*