

PIMIENTOS RELLENOS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza de arroz integral, cocido
- ½ taza de lentejas, cocidas

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 2 pimientos morrones medianos, la parte superior cortada y sin semillas
- 1 cebolla pequeña (- ½ taza), cortada en cubitos
- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de canela en polvo o comino

Direcciones:

1. Coloque los pimientos con el lado cortado hacia abajo en un recipiente apto para microondas. Agregue ½ pulgada de agua al plato y cubra. Hornee en el microondas a temperatura alta durante 3-5 minutos. Drene el agua.
2. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una sartén a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos). Agregue la canela, el arroz integral cocido, las lentejas y ¼ de taza de caldo de verduras (o agua); cocine por 1 minuto y retire del fuego.
3. Con una cuchara, vierta la mezcla de arroz en los pimientos y agregue el caldo restante al recipiente. Cubra y hornee en el microondas a temperatura alta durante 2-3 minutos.

Consejo: ¡Agregue zanahoria cocida, calabacín en cubitos, apio o champiñones a la mezcla de arroz para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 2

Tamaño de la porción: 1 pimiento

Calorías: 228

Grasas: 1 g

Sodio: 171 mg

Carbohidratos: 46 g

Fibra: 10 g

Proteína: 8.5 g

Porciones de Carbohidratos: 3

**Los datos de nutrientes incluyen arroz integral cocido de grano medio, lentejas cocidas, pimiento rojo fresco (mediano, 2 ¼" x 2 ½"), cebolla blanca pequeña, caldo de verduras bajo en sodio y canela molida.*