

Delicia de Pimientos Rellenos

Sirve: 8 Porciones

"Este es uno de mis platos favoritos porque hay mucho color, y también es un platillo muy saludable", dice Carter. "Mi mamá es una nutricionista certificada y siempre fomenta platos saludables y coloridos. También, en este plato, fácilmente obtendrá tres porciones de frutas y vegetales. Estas son las razones y mi inspiración para crear este sabroso y delicioso plato".

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite de canola
- 1 **libra** pavo molido
- 3/4 **taza** apio cortado en cubos
- 3/4 **taza** hongos cortados en cubos
- 3/4 **taza** pimiento amarillo cortado en cubos
- 1/2 **taza** cebolla amarilla pelada y cortada en cubos
- 1/4 **taza** col rizada picada
- 8 **onzas** salsa de tomate
- 8 **onzas** chiles verdes
- 1 **taza** arroz integral
- 8 pimientos variados, sin el tope ni semillas
- Queso mozzarella bajo en grasa al gusto
- 1 **lata** aros de piña (o puede usar piña fresca)

Preparación

1. **En una olla grande**, caliente el aceite de canola sobre fuego medio. Agregue el pavo y cocine, desmenuzando la carne con una cuchara de madera, por unos 10 minutos, o hasta que esté completamente cocida. Añada el apio, hongos, pimiento amarillo, cebolla, y col rizada y cocine por unos 7 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves. Añada la salsa de tomate los chiles y cocine por 10 minutos.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	234
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	36 mg
Sodio	162 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	19 g
Vitamina D	N/A

2. **Mientras tanto, en una sartén mediana,** combine el arroz con 1 1/2 tazas de agua y ponga a hervir sobre fuego medio-alto. Reduzca el calor a bajo, cubra, y cocine a fuego lento por 20 a 30 minutos, o hasta que el arroz esté suave. Añada a la mezcla de pavo y vegetales y mezcle para combinarlo bien.

3. **Precaliente el horno a 350°F.** Coloque los pimientos en una fuente para hornear de 13x9 pulgadas. Con una cuchara ponga 1/2 taza de la mezcla de pavo y vegetales en cada pimiento. Hornee, destapado, por 30 minutos. Saque los pimientos del horno y espolvoree ligeramente con queso. Hornee por 10 minutos adicionales. Sirva con rodajas de piña asada y ¡disfrute!

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook