Mitades de Pimiento estilo Suroeste

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

5 pimientos medianos partidos por mitad y sin semillas (Pueden ser pimientos verdes, amarillos o rojos)

1/3 taza cebolla picada

1 1/2 ajo picado

3 tazas arroz cocido

1 lata tomates picados con chiles sin drenar (10 1/2 onzas)

1 lata granos de elote enteros, drenado (8 1/2 onzas)

Aceite en aerosol

1/3 taza queso cheddar, rallado

Preparación

1. Lávese las manos.

2. Blanquée los pimientos en agua hirviendo durante 2 ó 3 minutos. Drene. Coloque a un lado.

3. Coloque la cebolla y el ajo en aceite en una sartén mediana a fuego alto durante 3 minutos.

4. Combine el arroz, tomates con chile, elote y la mezcla de cebolla. Mezcle bien.

5. Con una cuchara, coloque un poco de la mezcla en las mitades de pimiento, coloque en el molde para hornear

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**110**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	**210 mg**
Total de Carbohidrato	**21 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

ligeramente engrasado.

6. Hornee a 350°F durante 10 minutos o hasta que esté bien caliente. Espolvoree un poco de queso.

7. Hornee otra vez a 350°F durante 5-10 minutos hasta que se derrita el queso.

Notas

Arizona Nutrition Network, Don’t Play With Your Food: Spring and Summer Cookbook