

Coloridos y Vivos

Pimientos Rellenos con Quinoa

Makes: 6 Porciones

"Se me ocurrió esta receta al ver a mi mamá cocinar muchos platos vegetarianos saludables que tenían un realce en el sabor debido al uso de algunas especias," dice Anisha. "Me encanta comer muchos tipos diferentes de frutas y verduras frescas. Para los vegetarianos, mi plato se puede servir con una ensalada verde y cualquier fruta fresca agradable. Y para los que no son vegetarianos, yo lo serviría con pollo a la parrilla o cualquier otra proteína y fruta al lado."

Ingredients

Para el pesto:

1 cup hojas de cilantro fresco picadas

1/4 cup aceite de oliva

1/4 cup piñones

2 cloves ajo

2 tablespoons jugo de limón recién exprimido

2 tablespoons queso parmesano recién rallado

1/2 teaspoon pimienta roja picado

sal y pimienta negra recién molida

Para el relleno:

1 cup quinoa cocida

1 can (16 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados

1/3 cup tomates en cubitos

1/4 cup cebolla roja en cubitos

1/4 cup pimienta verde en cubitos

1/4 cup zucchini (calabacín) en cubitos

1/2 cup queso parmesano recién rallado

3 tablespoons migas de pan normal o panko (migas estilo japonés)

aceite de oliva

Para los pimientos:

1 pimiento verde, sin tallo y sin semillas



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	371	
Total Fat	27 g	42%
Protein	11 g	
Carbohydrates	19 g	6%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	7 g	35%
Sodium	332 mg	14%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Grains	1/2 ounce
Protein Foods	1/2 ounce
Dairy	1/4 cup

1 pimiento anaranjado, sin tallo y sin semillas

Directions

Para hacer el pesto:

1. En una licuadora o procesador de alimentos, combine el cilantro, aceite de oliva, piñones, ajo, jugo de limón, queso parmesano y pimiento rojo picado y licúelos hasta que queden suaves. Sazone al gusto con sal y pimienta. Si el pesto está demasiado espeso, agregue un par de gotas más de aceite de oliva.

Para hacer el relleno:

1. En un tazón grande, combine la quinua, garbanzos, tomates, cebolla roja, pimiento verde y zucchini. Agregue el pesto, condimente con sal y pimienta y mezcle todo bien.

2. En un tazón pequeño, mezcle el queso parmesano, migas de pan y un poco de aceite de oliva para humedecer ligeramente la mezcla.

Para hacer los pimientos:

1. Precaliente el horno a 375° F.

2. Coloque los pimientos en un bandeja para hornear grande y rellene cada uno con una cantidad igual de la mezcla de quinua y verduras.

3. Coloque por encima de cada pimiento una cantidad igual de la mezcla de migas de pan parmesano.

4. Vierta aproximadamente 1/4 de pulgada de agua en el fondo de la bandeja para hornear, cúbralo con papel de aluminio y hornee hasta que los pimientos estén blandos, alrededor de 20 minutos.

5. Retire el papel de aluminio y coloque los pimientos bajo el asador, asándolos hasta que la mezcla de miga de pan parmesano esté ligeramente dorada.

Notes

Estado: Ohio

Nombre del niño: Anish Patel, 11

Rinde 4 a 6 porciones