

Copas de maíz y pimienta

Rinde 5 porciones

Ingredientes

5	pimientos verdes (cortados por la mitad, a lo largo)
1/2	cebolla pequeña, picada
1 1/2	dientes de ajo, picados
3 tazas	arroz cocido
1 lata	tomates picados con chiles, sin escurrir (10 1/2 onzas)
1 lata	maíz en grano entero, escurrido (8 1/2 onzas)
1/2 taza	queso cheddar rallado

Instrucciones

- Quite las semillas de los pimientos. Cocine en agua hirviendo de 2 a 3 minutos. Escurra. Deje a un lado.
- Cocine la cebolla y el ajo en el aceite en una sartén mediana a fuego medio alto durante 3 minutos.
- Combine el arroz, los tomates, el maíz y la cebolla. Mezcle bien.
- Coloque la mezcla de arroz dentro de dos mitades de pimiento. Colóquelos sobre una bandeja para hornear cubierta con aerosol para cocinar.
- Hornee a 350 °F por 10 minutos o hasta que esté caliente. Espolvoree con el queso.
- Hornee nuevamente a 350° F durante 5 minutos hasta que el queso se derrita.

Precio

Por receta: \$4.56

Por servido: \$0.46

Fuente

University of Maryland Extension. [Food Supplement Nutrition Education Program](http://recipefinder.nal.usda.gov/es/recipe/export/rf_print/1332/5).

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 copa de maíz y pimienta, 1/10 de la receta (348g)	
Raciones por Envase 10	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 40
% Valor Diario*	
Grasa Total 4.5g	7%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 260mg	11%
Carbohidrato Total 45g	15%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 6g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 180%
Calcio 10%	Hierro 15%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Proteína 4