

Mitades de Pimiento estilo Suroeste

Rinde 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

Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Blanquee 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 ligeramente engrasado.
6. Homee a 350°F durante 10 minutos o hasta que esté bien caliente. Espolvoree un poco de queso.
7. Homee otra vez a 350°F durante 5-10 minutos hasta que se derrita el queso.

Precio

Por receta: \$9.72
Por servido: \$0.97

Fuente

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

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 pimiento preparado, 1/10 de receta (170g)
Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración

Calorías 110 **Calorías de Grasa 15**

% Valor Diario*

Grasa Total 1.5g **2%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 5mg **2%**

Sodio 210mg **9%**

Carbohidrato Total 21g **7%**

Fibra Dietética 2g **8%**

Azúcares 3g

Proteínas 3g

Vitamina A 8% • Vitamina C 80%

Calcio 4% • Hierro 6%

*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