

PIMIENTOS

(CHILES CAMPANAS)



CÓMO USAR

Corte los pimientos en pedacitos y mézclalos con una ensalada de atún; Añada rebanadas de pimiento a un sándwich para crujido extra; ¡Los pimientos son buenos crudos con una salsa!

CÓMO ALMACENAR

Guárdelos en el refrigerador por lo máximo 5 días.

APOYA

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

PIMIENTOS RELLENOS

Sirve: 5

Tiempo de Preparación: 45 minutos

INGREDIENTES

- 5 pimientos (rojo, naranja, amarillo, u verde)
- 1 libra de carne molido bajo en grasa, o una lata de frijoles negros o pintos (16 onzas)
- 3/4 taza de arroz integral
- 1/2 lata de tomates picadas, bajo en sodio
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharilla de canela
- 1/4 cucharilla de pimienta negra



INSTRUCCIONES

1. Corte un hueco circular en el parte superior de los pimientos. Quite las semillas y la membrana central.
2. En una taza grande, combine el resto de los ingredientes y mézclalos bien. Llene los pimientos con la mixtura.
3. Ponga los pimientos rellenos en una olla grande encima de la estufa, con las partes superiores hacia arriba. Añada 1 pulgada de agua al fondo de la olla, y cubra la olla con una tapa.
4. Cocine los pimientos a fuego medio por 30-40 minutos, o hasta que el arroz esté cocido.

Adaptada de ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education via What's Cooking? USDA Mixing Bowl program