

Eat Smart • Move More

Pimientos Rellenos con Frijoles Negros

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar
15 onzas de frijoles negros enlatados reducidos en sodio, escurridos y enjuagados
8 onzas de elote enlatado sin sal agregada, escurrido y enjuagado
1 taza de arroz integral
1 cebolla mediana, picada
1 ½ cucharadita de comino
1 cucharadita de cilantro
¼ cucharadita de ajo en polvo
3 pimientos, cortados longitudinalmente por la mitad y sin semillas
½ taza de queso cheddar reducido en grasa, en tiras
¼ taza de agua

Preparación

- Calentar el horno a 350°F. Rocíar la fuente para horno con aerosol antiadherente para cocinar.
- En un bol grande, combinar los frijoles negros, el elote, el arroz integral, la cebolla, el comino, el cilantro y el ajo en polvo. Mezclar bien.
- Rellenar cada mitad de pimiento con la mezcla de los frijoles y colocar en la fuente. Verter ¼ de taza de agua en la fuente. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 30 minutos.
- Remover el papel de aluminio y espolvorear cada mitad de pimiento con queso. Hornear descubierto durante 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 serving (263g)

Amount per serving
Calories 310

% Daily Value*

Total Fat 6g **8%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 6g **21%**

Total Sugars 5g

Includes g of Added Sugars

Protein 14g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 191mg **15%**

Iron 3mg **15%**

Potassium 535mg **10%**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice

Consejos Rápidos

- ▶ Cambie el sabor con otros aderezos y vegetales. Para lograr una versión italiana, utilice frijoles cannellini, champiñones, aderezo italiano y queso mozzarella.
- Utilice sobras de arroz o cocine 1/3 de taza de arroz seco con 2/3 de taza de agua.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

 **Virginia Cooperative Extension**
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de Food.com publicada en <http://www.food.com>)

www.eatsmartmovemoreva.org