



## PIMIENTOS RELLENOS

### MATERIALES:

Bandeja para hornear  
Tabla de cortar  
Cacerola  
Sartén grande  
Bandeja para hornear  
Tazón

Cucharas de medir  
Tazas de medir  
Cuchillo afilado  
Cucharas de medir  
Tazas de medir  
Cuchillo afilado

### INGREDIENTES:

4 camotes medianos  
½ libra de pavo molido  
½ taza de arroz integral  
1 taza de agua  
3 pimientos verdes  
1 lata de salsa de tomate de 8oz  
½ cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de condimento italiano (tomillo, albahaca, orégano)  
¼ taza de queso mozzarella (opcional)  
Sal y pimienta al gusto

Porciones: 3

Tamaño de la porción: 1 pimiento

Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. En una sartén a fuego medio, cocine el pavo hasta que se dore uniformemente.
4. Retire y deseche las tapas, las semillas y las membranas blancas de los pimientos. Coloque los pimientos en una bandeja para hornear con los lados ahuecados hacia arriba. (Corta un poco los fondos de los pimientos si es necesario para que se mantengan en posición vertical)
5. En un tazón, mezcla el pavo dorado, el arroz cocido, ½ lata de salsa de tomate, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, sal y pimienta. Coloca una cantidad igual de la mezcla en cada pimiento ahuecado. Mezcla la salsa de tomate restante y el condimento italiano en un tazón, y vierta sobre los pimientos rellenos.
6. Hornea 35-45 min. o hasta que la mezcla se haya calentado bien (160F) y los pimientos estén ligeramente suaves
7. Si agregas queso, cubre cada pimiento de manera uniforme y hornea por 5 minutos más.

## Notas:

- Corta las puntas de los pimientos y agrégalos a la mezcla de pavo molido.
- Corta zanahorias y cebollas en cubos y saltea con el pavo en el paso 3.
- Come diferentes colores de vegetales, usa una mezcla de pimientos coloridos en lugar de solo verdes para agregar nutrientes.