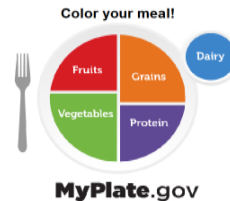


# PIMIENTOS RELLENOS DE PAVO BBQ



## Ingredientes

Tamaño de porción: ½ pimiento

Número de porciones: 6

3 pimientos, rojo, amarillo y naranja

1 cebolla grande, picada

1 pimiento verde, picado

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de humo líquido (opcional)

1 libra de pavo molido

1.5 tazas de frijoles negros, sin sal, enjuagados

14.5 oz tomates en cubos enlatados, sin sal

½ taza de salsa barbecue

## Instrucciones

1. Cocine el pavo en un sartén con aceite caliente hasta que no esté rosa. Añada la cebolla y deje cocer por 5 minutos.
2. Añada el resto de los ingredientes a excepción de los pimientos amarillo, naranja y rojo y deje cocer por 10 minutos.
3. Parta los pimientos por mitad y saque las semillas y venas. Caliéntelos en el microondas por 5 minutos con un chorrito de agua hasta.
4. Rellene los pimientos con la mezcla de pavo y ¡disfrute!

Mire ésta  
receta aquí



*Vea que más hemos estado cocinando*

 @Gleanersfan

 @Gleanerskitchen

 @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos  
de salud en:*

 Text **HEALTHYEATS**  
to **833-956-1009**

# ¿Necesita más ayuda para comprar alimentos? Llame para aplicar a los beneficios de SNAP

## Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

**1-888-544-8773**

food  
BANK

MHHS

Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan  
(Food Bank Council of Michigan)  
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan  
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.

Encuentre más información aquí: [linktr.ee/GleanersKitchen](https://linktr.ee/GleanersKitchen)