Pimientos poblanos rellenos con salsa enchilada

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

¡Otro plato rápido y fácil!

About the Recipe

166 Calories · 6.4 g Protein · 5.6 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1/4 tz / 60 ml caldo de vegetales
- 1/2 cebolla roja, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cdta / 1 g comino molido
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano seco
- 2 1/4 tz / 540 ml agua
- 1/2 tz / 80 g polenta instantánea
- 1 paquete / 280 g maíz congelado, descongelado y escurrido
- 3 cebollas de verdeo/cebollín, bien picadas
- 4 pimientos poblanos, cortados por la mitad a lo largo y sin semillas
- 2 tz / 530 g salsa enchilada preparada
- al gusto sal marina

Directions

1. Precalentar el horno a 200 ℃ (400 ℉). Calentar el caldo en una sartén grande a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo y saltearlos durante 3 minutos.
2. Agregar el comino y el orégano y saltear durante 1 minuto. Apartar.
3. En una cacerola mediana, hervir el agua. Agregar sal. Añadir la polenta gradualmente mientras se bate. Cocinar durante 4 minutos, revolviendo continuamente.
4. Añadir los granos de maíz y las cebollas de verdeo.
5. Mezclar la mezcla de cebolla en la polenta.
6. Dividir la mezcla de polenta entre los pimientos poblanos. Verter aproximadamente 1 taza de salsa enchilada en el fondo de una bandeja de 23 x 33 cm (9” x 13”). Colocar los pimientos poblanos arriba de la salsa. Cubrir con la taza de salsa restante y hornear sin cubrir durante 10 minutos.
7. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)
Calorías: 166
Grasa: 1 g
    Grasas Saturadas: 0.1 g
    Calorías Provenientes de Grasas: 5.1%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 6.4 g
Carbohidratos: 38.7 g
Azúcar: 10.8 g
Fibra: 5.6 g
Sodio: 1129 mg
Calcio: 112 mg
Hierro: 5.6 mg
Vitamina C: 113.8 mg
Betacaroteno: 700 mcg
Vitamina E: 2.2 mg