Pimientos bien rellenos

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

About the Recipe

425 Calories · 21.2 g Protein · 15.6 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 tz / 200 g arroz integral crudo
- 4 pimientos morrones medianos - 2 rojos y 2 amarillos
- 1/4 tz / 60 ml caldo de vegetales
- 1 tz / 200 g cebolla picada
- 1 cdta / 2,7 g chile en polvo
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 1 cdta / 1 g orégano seco
- 1/4 cdta / 1,5 g sal marina
- 1/4 cdta / 0,75 g pimienta negra molida
- 1 lata / 425 g frijoles negros, lavados y escurridos
- 1 tz / 180 g tomates/jitomates sin semillas y picados
- al gusto queso rallado vegano

Directions

1. Precalentar el horno a 200 °C (400 °F). Cocinar el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Cortar cada pimiento morrón por la mitad a lo largo. Sacar las semillas y las membranas. Hervir agua en una olla de 3 litros. Agregar las mitades de los pimientos morrones y blanquear durante 4 minutos. Escurrir y secar con una

toalla.

3. Calentar el caldo en una sartén a fuego medio. Agregar las cebollas y saltear durante 3 minutos. Agregar el chile en polvo, el comino, el orégano, la sal y la pimienta negra. Saltear durante 1 minuto. Agregar los frijoles, el arroz, el tomate y saltear durante 2 minutos.
4. Rellenar los pimientos morrones con la mezcla, apretando bien. Completar cada pimiento morrón con queso rallado. Colocar en una bandeja para hornear de 20 x 20 cm. Hornear los pimientos morrones, sin cubrir, durante 20 minutos.
5. Programar el horno para asar. Asar los pimientos morrones de 1 a 2 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y el queso burbujee.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 425
Grasa: 8.5 g
    Grasas saturadas: 1.4 g
    Calorías provenientes de grasas: 17.1%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 21.2 g
Carbohidratos: 69.1 g
Azúcar: 10.7 g
Fibra: 15.6 g
Sodio: 787 mg
Calcio: 135 mg
Hierro: 4.1 mg
Vitamina C: 195.8 mg
Betacaroteno: 1169 mcg
Vitamina E: 2.1 mg