



Pimientos rellenos vegetarianos

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 25 minutos. |

Tiempo total: 1 hora 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazón para mezclar grande
Abrelatas
Fuente para hornear cuadrada de 9 x 9 pulgadas

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras
Cuchara para mezclar

Ingredientes

2 huevos
1 taza de leche con bajo contenido de grasa en polvo
1 1/2 tazas de arroz integral, cocido
1 taza de queso reducido en grasas, rallado
1 lata de 15 oz de maíz sin sal agregada
1 cebolla, cortada
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
3 pimientos verdes medianos, cortados en mitades, sin semillas y sin los tallos
1 lata de 15 oz de tomates cortados sin sal agregada, escurridos

Información nutricional:

Calorías 280
Grasas totales 7 g
Sodio 260 mg
Carbohidratos totales 39 g
Proteína 18 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. En un tazón grande, combine los huevos, la leche descremada en polvo, el arroz, el queso, al maíz, la cebolla, la pimienta negra y el ajo en polvo.
4. Coloque las mitades de pimiento verde en una fuente para hornear de 9x9 pulgadas.
5. Con una cuchara, coloque la mezcla en las mitades de pimiento hasta que estén llenas. Vierta los tomates sobre los pimientos.
6. Hornee por 40 a 45 minutos.