



Nachos de pimientos

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento:

Asadera
Papel de aluminio

Utensilios:

Espátula
Tenedor
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 pimientos, cortados en triángulos
2 cucharas de aceite de oliva O vegetal
1/2 cucharadita de comino molido
1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
1 1/2 tazas de queso cheddar rallado
1 aguacate, cortado
1 frasco de 16 onzas de salsa mexicana O 1 taza de

1/4 taza de crema agria liviana
1/2 cuchara de leche con bajo contenido de grasa
1 pizca de sal (opcional)
1 pizca de pimienta negra (opcional)
1/2 taza de rebanadas de jalapeños encurtidos (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 425 grados y recubra una asadera con bordes con papel de aluminio.
3. Coloque los pimientos en la asadera. Rocíe con el aceite y espolvoree con el comino y el ajo en polvo. Condimente generosamente con sal y pimienta al gusto.
4. Coloque los pimientos condimentados en la asadera en una sola capa con la cáscara hacia abajo. Hornee hasta que estén tiernos pero firmes, unos 10 minutos.
5. Mientras los pimientos se cocinan en el horno, prepare el complemento de crema agria. En un tazón pequeño, use un tenedor para batir la crema agria con la leche. Reserve.
6. Retire los pimientos del horno y cúbralos con queso. Vuelva a meter al horno y cocine hasta que el queso haga burbujas, unos 10 minutos.
7. Después de que hayan pasado 10 minutos, saque los pimientos del horno y rocíelos con la mezcla de crema agria.
8. Termine con aguacate cortado, salsa mexicana y jalapeños encurtidos, si decide usarlos.

Información nutricional:

Calorías 250 Grasas totales 13 g Sodio 520 mg Carbohidratos totales 23 g
Proteína 13 g