



# Pimientos rellenos vegetarianos

Porciones 6 | Tiempo de preparación 25 min |

Tiempo total 1 hora 10 min

**Equipamiento:** Tabla para cortar, tazón para mezclar grande, abrelatas, fuente para hornear cuadrada

**Utensilios:** Cuchillo, tazas y cucharas medidoras, cuchara para mezclar

## Ingredientes

2 huevos  
1 taza de leche descremada en polvo  
1 1/2 tazas de arroz integral cocido  
1 taza de mezclas de queso rallado con bajo contenido de grasa  
1 lata de 15 oz de maíz sin sal agregada  
1 cebolla, cortada  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo  
3 pimientos verdes medianos cortados en mitades, sin las semillas ni el tallo  
1 lata de 15 oz de tomates cortados sin sal agregada, escurridos

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las 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, el 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.

## Información nutricional:

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