



Pasta caracol rellena con pavo a la barbacoa

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: N/D |
Tiempo total: 30 minutos

Equipamiento: Sartén mediana, plato apto para microondas, plato grande
Utensilios: Cuchara para servir, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 libra de carne de pavo molido (85% o más) O 1 libra de carne de pollo molida
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 taza de maíz en lata sin sal agregada, escurrido y enjuagado O 1 taza de maíz congelado
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates en dados, sin sal agregada
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros en lata, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de salsa barbacoa
- 1 cucharadita de ajo en polvo O 1 diente de ajo, picado
- 3 pimientos (de cualquier color)
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Dore el pavo molido en una sartén mediana a fuego de medio a alto hasta que ya no esté rosado. Escurra la grasa adicional.
3. Agregue las cebollas y cocínelas hasta que se ablanden, durante aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue el maíz, los tomates en dados, los frijoles negros, la salsa barbacoa y el ajo; y cocine durante 10 minutos a fuego medio.
5. Mientras tanto, corte los pimientos enteros por la mitad y retire las semillas. Sazone las mitades de pimientos con sal y pimienta negra. Coloque los pimientos en un plato apto para microondas con una pequeña cantidad de agua con el lado cortado hacia abajo.
6. Cubra y caliente los pimientos en el microondas a fuego alto hasta que estén tiernos y crujientes, durante aproximadamente 5 minutos.
7. Retire los pimientos del plato y colóquelos en un plato grande. Con una cuchara, coloque la mezcla de barbacoa en las cáscaras de pimiento y sirva.

Información nutricional:

Calorías 320 Grasas totales 11g Sodio 350mg Carbohidratos totales 36g
Proteína 20g