

# Pimientos Rellenos

Raciones 8



## Ingredientes:

- 24 onzas de carne enlatada / en bolsa
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 lata (15 onzas) de salsa para espaguetis
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado, dividido
- 4 chiles pimientos verdes o rojos

## Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio hasta que se doren. Elimine la grasa.
3. Agregue el orégano, la salsa para espaguetis, el arroz y ½ taza de queso.
4. Lave los pimientos, córtelos por la mitad a lo largo y quítele las semillas. Colóquelos en una fuente para hornear de 9x13 pulgadas.
5. Vierta toda la mezcla de carne de manera uniforme en las mitades de los pimientos. Presione suavemente la mezcla en los pimientos para que se peguen.
6. Cubra con papel de aluminio. Hornee por 30 minutos. Retire el papel de aluminio y espolvoree la ½ taza de queso restante encima. Continúe cocinando otros 10 minutos.

Datos de Nutritión	
Tamaño por Ración 8	
Raciones por Envase 1/2	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías 380</b>	
	% Valor diario*
<b>Grasa Total 19g</b>	<b>24%</b>
Grasa Saturada 9g	45%
Grasas Trans 0g	
<b>Colesterol 70mg</b>	<b>23%</b>
<b>Sodio 630mg</b>	<b>27%</b>
<b>Carbhidrato Total 28g</b>	<b>10%</b>
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 5g	
<b>Proteínas 25g</b>	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 130mg	10%
Hierro 3mg	15%
Potasio 581 mg	10%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbhidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

# Pimientos Rellenos

Raciones 8



## Ingredientes:

- 24 onzas de carne enlatada / en bolsa
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 lata (15 onzas) de salsa para espaguetis
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado, dividido
- 4 chiles pimientos verdes o rojos

## Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio hasta que se doren. Elimine la grasa.
3. Agregue el orégano, la salsa para espaguetis, el arroz y ½ taza de queso.
4. Lave los pimientos, córtelos por la mitad a lo largo y quítele las semillas. Colóquelos en una fuente para hornear de 9x13 pulgadas.
5. Vierta toda la mezcla de carne de manera uniforme en las mitades de los pimientos. Presione suavemente la mezcla en los pimientos para que se peguen.
6. Cubra con papel de aluminio. Hornee por 30 minutos. Retire el papel de aluminio y espolvoree la ½ taza de queso restante encima. Continúe cocinando otros 10 minutos.

Datos de Nutritión	
Tamaño por Ración 8	
Raciones por Envase 1/2	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías 380</b>	
	% Valor diario*
<b>Grasa Total 19g</b>	<b>24%</b>
Grasa Saturada 9g	45%
Grasas Trans 0g	
<b>Colesterol 70mg</b>	<b>23%</b>
<b>Sodio 630mg</b>	<b>27%</b>
<b>Carbhidrato Total 28g</b>	<b>10%</b>
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 5g	
<b>Proteínas 25g</b>	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 130mg	10%
Hierro 3mg	15%
Potasio 581 mg	10%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbhidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g