

BELL PEPPER BOWLS

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 BELL PEPPER, MAKES 5 SERVINGS):

404 calories; 54 grams carbohydrate; 10 grams fat; 24 grams protein; 7 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$8.74

INGREDIENTS

5 medium bell peppers (any color)
1 pound 93% lean ground turkey
1 small red onion, chopped
4-5 whole carrots, peeled
1 garlic clove, finely diced
Salt and pepper to taste
¼ tsp ground cumin
1 cup uncooked brown rice
3 cups tomato sauce (no salt added), divided
¼ cup part-skim mozzarella cheese

DIRECTIONS

Preheat oven to 350°F. Wash the bell peppers, cut off the tops, & slice in half vertically. Remove seeds from inside, and then place the bell pepper halves to the side. Grate the carrots. In a frying pan, brown the turkey, draining excess fat, and then add the onions, carrots, garlic, and seasonings. Heat for 5-6 minutes. Cook rice according to box directions. Mix the cooked rice, meat, and 2 cups of the tomato sauce together. Fill the bell peppers with mixture, & pour remaining sauce on top. Cover with foil & bake in oven for 20 minutes. Sprinkle with cheese, and bake an additional 7 minutes.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PIMIENTOS RELLENOS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 5 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 PIMIENTO):

404 calorías; 54 gramos carbohidratos; 10 gramos grasa; 24 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$8.74

INGREDIENTES

5 pimientos medianos (cualquier color)
1 libra de pavo molido sin grasa
1 cebolla roja pequeña, picada
4-5 zanahorias, peladas
1 diente de ajo, picada finamente
Sal y pimienta al gusto
¼ cucharadita de comino
1 taza de arroz integral, sin cocinar
3 tazas de salsa tomate (sin sal), dividida
¼ taza queso mozzarella bajo en grasa

PREPARACIÓN

Caliente el horno a 350°F. Lave los pimientos, quíteles la parte superior, y córtelos por la mitad. Sáqueles las semillas y haga las mitades del pimiento hacia un lado. Ralle las zanahorias. En un sartén, cocine el pavo después de haberle quitado la grasa, luego agregue la cebolla, las zanahorias, el ajo y las especias. Cocine de 5-6 minutos. Luego, prepare el arroz siguiendo las instrucciones de la caja. Finalmente, mezcle el arroz, el pavo y las dos tazas de salsa. Rellene los pimientos con la mezcla y agregue la salsa restante encima. Cúbralos con papel aluminio y hornee por 20 minutos. Cúbralos el queso y hornéelos por 7 minutos más.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites