



Pimiento relleno

Los tacos no necesitan envoltura. Rellene los pimientos con carne y frijoles sazonados con condimento de tacos para una comida colorida y sabrosa.

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 25 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 35 minutos

los INGREDIENTES

3 pimientos, grandes, rojos o anaranjados, frescos (lave los pimientos cuidadosamente antes de cortarlos)

1½ taza de arroz integral, instantáneo, crudo

1½ taza de agua

9 oz de pavo, 93% magro, molido, fresco o congelado, descongelado

1 taza de salsa verde para enchiladas

4 tazas de frijoles negros, bajos en sodio, enlatados, enjuagados, escurridos

1 cda + 1 cdta de condimento para tacos, bajo en sodio

⅞ taza de queso *pepper jack*, rallado

Aceite en aerosol para cocinar

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Corte los pimientos por la mitad, a lo largo.
4. En un tazón pequeño para horno microondas, agregue el arroz y el agua. Cubra. Coloque en el horno microondas. Cocine durante 6 minutos o hasta que el arroz esté cocido. Retire del microondas. Separe con un tenedor. Deje que el arroz se enfríe por 5 minutos.
5. En un sartén mediana, dore el pavo a fuego medio-alto, durante 5–6 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Lávese las manos después de tocar el pavo molido crudo.
6. Agregue el arroz integral cocido, la salsa verde para enchiladas, los frijoles negros y el condimento para tacos. Cocine por 5 minutos más. Cocine hasta que alcance una temperatura de a 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
7. Retire del fuego. Agregue el queso. Revuelva.
8. Rellene cada mitad del pimiento con 1¼ taza (10 oz) de relleno.
9. Rocíe una fuente para hornear de 9" x 13" con aceite en aerosol para cocinar. Coloque los pimientos rellenos en la fuente. Hornee durante 15–20 minutos. Hornee hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
10. Sirva ½ pimiento relleno. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ de pimiento relleno

Nutrientes	Cantidad
Calorías	305
Grasa total	7 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	39 mg
Sodio	412 mg
Carbohidrato total	41 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	20 g
Vitamina D	N/A
Calcio	118 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition


TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los frijoles se acreditan como un vegetal

¾ taza de vegetales
1½ onzas equivalentes de carnes/
sustitutos de carne

1 onza equivalente de granos 

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne

½ taza de vegetales
2½ onzas equivalentes de carnes/
sustitutos de carne

1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF


- **Contiene leche (queso pepper jack).** La salsa para enchiladas y el condimento para tacos pueden ser fuentes ocultas de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- Puede sustituir los frijoles negros enlatados con frijoles negros, secos.
- **Consejos para remojar frijoles secos:** 1 lb de frijoles negros secos = alrededor de 2¼ tazas de frijoles secos o 4½ tazas de frijoles cocidos.

Método de remojo por la noche: añada 1¾ qt de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere durante la noche. Deseche el agua. Continúe con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 1¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Añada los frijoles y hierva por 2 minutos. Apague el fuego y déjelos remojar durante 1 hora. Deseche el agua. Continúe con la receta.

Consejos para cocinar frijoles secos: Una vez que los frijoles han sido remojuados, añada 1¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Ponga a hervir a fuego lento con la tapa inclinada hasta que los frijoles estén blandos, unas 2 horas. Sirva los frijoles cocidos inmediatamente.

Punto de crítico de control: para servir caliente, mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta o enfríe para usarlos más tarde. Para enfriarlos, enfríe a 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o menos dentro de 4 horas adicionales.

- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.