

PIMIENTOS RELLENOS

1 porción
Costo: \$18.70

INGREDIENTES

- ½ cucharadita de aceite vegetal
 - ¼ taza de carne de cerdo molida (50g)
 - 1 taza de arroz blanco cocido
 - ½ taza de verduras congeladas
 - 1 pimiento rojo chico
 - 1 pimiento verde chico
- Para la guarnición:
- ½ cucharadita de aceite vegetal
 - 1 taza de champiñones rebanados

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el aceite en un sartén y cocinar la carne junto con el arroz y las verduras.
2. Cortar una tapa a cada pimiento y retirar las semillas.
3. Rellenar cada pimiento con la mezcla de arroz y carne.
4. Hornearlos a 180° C hasta que los pimientos estén suaves.
5. Para la guarnición, saltear los champiñones y vaciar al plato de presentación.
6. Servir encima de ellos los pimientos.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	405.5
Proteínas (g)	18.6
Hidratos de Carbono (g)	52.6
Fibra (g)	4.6
Lípidos (g)	13.5
Colesterol (mg)	32.5
Vitamina C (mg)	337.5