

# Pimientos rellenos

Sirve: 5 porciones

## Ingredientes

5 pimientos (rojo, naranja, amarillo, o verde)

1 libra carne molida de res, 90% magra

3/4 taza arroz integral

1/2 lata tomates picados, bajos en sodio

3 cucharadas jugo de limón

1/4 cucharadita canela

1/4 cucharadita pimienta de Jamaica

1/4 cucharadita pimienta

## Preparación

1. Corte un orificio circular en la parte superior de los pimientos. Retire las semillas y la membrana y aparte.
  2. En un tazón grande, combine el resto de los ingredientes y revuelva hasta que se hayan mezclado por completo. Rellene los pimientos con la mezcla de carne.
  3. **Coloque los pimientos rellenos en una olla grande sobre la estufa, con las puntas hacia arriba. Agregue 1 pulgada de agua al fondo de la olla y tápela.**
  4. **Caliente a fuego medio, manteniendo cubierto durante 30 a 40 minutos hasta que el arroz esté listo.**
- Sirva.

## Notas

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>224</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	52 mg
<b>Sodio</b>	<b>161 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
<b>Proteínas</b>	<b>19 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	54 mg
Hierro	3 mg
Potasio	608 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/4 tazas
 Granos	1/2 onza
 Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

Vea cómo hacer esta [receta](#) y muchas más en el [canal](#) de YouTube del USDA.

**Origen:** ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.