

Southwestern Pepper Cups

4 Servings

Ingredients

4 large **bell peppers**

½ cup **onion**, chopped, about ½ of 1 small onion

2 cups **cooked brown rice** (or 1 package instant brown rice)

1 can (10 oz) **diced tomatoes with chiles**, no salt added

½ cup **whole kernel corn**, frozen, fresh or canned, no salt or fat added

1 can (15 oz) **black beans**, no salt added

½ cup **cheese**, shredded

Optional Herbs and Spices: ½ tsp salt and black pepper, 2 tsp cumin, 1 tsp chili powder, 1

Tbsp Fajita Seasoning

Optional Toppings: chopped cilantro, salsa,



Nutrition Information

Serving Size: 1 pepper

Calories: 300

Total Fat: 4g

Saturated Fat: 2g

Protein: 13g

Sodium: 460mg

Carbohydrates: 53g

Added Sugar: 0g

Fiber: 13g

Instructions

1. Preheat oven to 400°F.
2. Wash peppers and cut a wide circle around the stems. Grab stem and twist to remove the inside and seeds. Shake the pepper over the sink to get rid of the leftover seeds.
3. Optional: sauté chopped onion in a pan with 1 Tbsp vegetable oil until translucent.
4. Combine onion, cooked rice, black beans, corn, and tomatoes in a bowl. Add salt and pepper and optional spices and herbs. Add ½ of the shredded cheese. Mix.
5. Fill the peppers with the mixture and top each pepper with the leftover shredded cheese.
6. Bake for 20 minutes, or until cheese is melted and peppers are slightly softened.
7. Top with optional toppings, if desired.

Pimientos/Chiles Dulces Rellenos a la Tex Mex

4 Porciones

Ingredientes

4 **pimientos/chiles dulces** grandes

½ taza de **cebolla**, picada, la ½ de 1 cebolla pequeña aproximadamente

2 tazas de **arroz integral cocinado** (o 1 paquete de arroz integral instantáneo)

1 lata (10 oz) de **tomates picados con chiles**, sin sal agregada

½ taza de **maíz en grano**, fresco, congelado o en lata, sin sal o grasa agregadas

1 lata (15 oz) de **frijoles negros**, sin sal agregada

½ taza de **queso**, rallado

Hierbas y especias opcionales: ½ cucharadita de sal y pimienta, 2 cucharaditas de comino en polvo, 1 cucharadita de chile en polvo, 1 cucharada de sazón para fajitas.

Ingredientes opcionales para cubrir: cilantro picado, salsa, aguacate, yogurt griego natural

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Lave los chiles y remueva el tallo, haciendo un círculo alrededor del tallo. Remueva el tallo y las semillas. Sacuda los chiles sobre la pila para eliminar el resto de las semillas.
3. Opcional: cocine la cebolla con 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén hasta que esté translúcida. O la puede dejar cruda.
4. Combine cebolla, arroz, frijoles, maíz y tomates en un tazón. Agregue sal y pimienta (si usa) y las hierbas y especias opcionales (si usa). Agregue la mitad del queso y mezcle bien.
5. Rellene los chiles y cubra con el queso restante.
6. Horneé por 20 minutos o hasta que el queso derrita y los chiles hayan suavizado un poco al tocarlos.
7. Cubra con los ingredientes para la cobertura si lo desea.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 pimiento/chile

Calorías: 300

Grasa Total: 4g

Grasa Saturada: 2g

Proteína: 13g

Sodio: 460mg

Carbohidratos: 53g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 13g

UConn

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).