



## Pimientos Rellenos con Couscous y Frijoles Pinto

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: ½ pimiento rellenos

### Equipo:

La Olla de Cocción Lenta

### Ingredientes:

- 4 pimientos verdes
- ½ cup taza de couscous integral, seco
- 1-15 onza lata de frijoles pinto, lavados y escurridos
- ¼ taza de cebolla rojo
- 1 taza salsa casero o baja en sodio salsa envasada\*
- ½ taza de maíz, fresco o de lata
- 1 aza de queso rallado, Jack o Cheddar o los dos

\*El uso de la salsa envasada puede aumentar el contenido de sodio.

### Direcciones:

Lavar los pimientos, corte la parte superior de los pimientos y saca las semillas y membranas. Póngalos en la olla de cocción lenta. En un bol mezcle el couscous, frijoles, cebolla, salsa, maíz y queso. Rellene los pimientos con cuidado con la mezcla. Cubra y cocine a temperatura alta durante 2-2 ½ horas o a temperatura baja durante 4-4 ½ horas. Corte cada pimiento en dos y sierva.

**Costo por receta:** \$12.05

**Costo por ración:** \$1.51

**Raciones de MiPlato:** ½ ración de grano, 1 ración de vegetales, ¼ ración de productos lácteos

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ½ pimiento rellenos

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

**Calorías 207**

	% Valores Diarios*	
<b>Grasa Total</b> 8g		<b>12%</b>
Grasa Saturada 3g		<b>15%</b>
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 2g		
<b>Colesterol</b> 15mg		<b>5%</b>
<b>Potasio</b> 404mg		<b>12%</b>
<b>Sodio</b> 260mg		<b>11%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 26g		<b>9%</b>
Fibra Dietética 5g		<b>20%</b>
Azucares 3g		
<b>Proteínas</b> 10g		<b>20%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total		300mg	375mg	
Fibra Dietética		25mg	30mg	

\*\* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>