

Receta de frijoles

La olla de cocción lenta

Pimientos Rellenos con Cous Cous y Frijoles Pinto



Ingredientes:	Costo Aprox.*
4 pimientos verdes	\$5.16
1/2 taza de cous cous integral, seco	\$.70
1 - 15 oz lata de frijoles pinto, lavados y escurridos	\$.99
1/4 taza de cebolla morada	\$.25**
1/2 taza de salsa	\$.62
1/2 taza de maíz, fresco o de lata	\$.50
1 taza de queso rayado, Jack o Cheddar o los dos	\$2.00
Total:	\$10.22

de raciones: 8. **Costo por ración: \$1.28**

*Basado en los precios que se encuentra en el sitio Web de Peapod.

**Condimentos y especias se han estimado a 25centavos cada vez que se usan.

Direcciones: Corte la parte superior de los pimientos y saca las semillas y membranos. Póngalos en la olla de cocción lenta. En un bol mezcle el cous cous, frijoles, cebolla, salsa, maíz y queso. Rellene los pimientos con cuidado con la mezcla. Cubra y cocine a temperatura alta durante 2-2 1/2 horas o a temperatura baja durante 4-4 1/2 horas. Corte cada pimiento en dos y sirva.

Información Nutricional por ración

Calorías	173
Grasa Total	5 g
Grasa Saturada	2.5 g
% de total diario	12 %
Carbohidratos	25 g
Proteínas	8.5 g
Fibra	5 g

	% de total diario	
Vit A	7	%
Vit C:	90	%
Calcio:	13	%
Hierro	8	%
Buena fuente de*	Vitamina C, Calcio, B6, Magnesio, Niacina, Potasio, Riboflavina, Tiamina, Zinc	
*(10% o más del RDA)		

Basado en una dieta de 2000 calorías

