



Stuffed Bell Peppers

Serves 4 | \$8.00

310 calories | 16g fat (3.5g sat fat) | 390mg sodium | 18g carbs | 3g fiber | 25g protein per serving

Ingredients

- 4 green bell peppers
- 2 Tablespoons olive oil
- 1 pound ground turkey
- 1 small onion
- ¼ teaspoon pepper
- ½ teaspoon salt
- 1 can no-salt-added diced tomatoes (15 oz.)
- 1/3 cup uncooked, instant brown rice
- 1 teaspoon Worcestershire sauce

1. Preheat the oven to 350F degrees.
2. Rinse and cut the tops off the peppers. Discard tops and remove the seeds.
3. Lightly oil baking sheet with 1 Tablespoon of olive oil.
4. Roast the peppers cut side down for 15 minutes.
5. In a large skillet, heat 1 Tablespoon of oil on medium-high heat.
6. Sauté turkey and onions for 5 minutes, or until meat is browned.
7. Season with salt and pepper.
8. Stir in the tomatoes, rice, and Worcestershire sauce.
9. Simmer uncovered for 15 minutes, or until rice is tender. Remove from heat.
10. Stuff each pepper with the turkey and rice mixture, and return peppers to baking sheet.
11. Cover the peppers with foil and bake for 15 minutes.

capitalareafoodbank.org/recipes

Good For You

- Ground turkey is a heart healthy alternative to ground beef

Spice it up

- Add 1/2 teaspoon of crushed red pepper flakes to the turkey mixture for extra spice



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Pimiento relleno

4 porciones | \$8.00

310 calorías | 16g grasa (3.5g grasa saturada) | 390mg sodio | 18g carbohidratos | 3g fibra | 25g proteína cada porción

Ingredientes

- 4 pimientos verdes
- 2 cucharada de aceite de olivo
- 1 libra de pavo molido
- 1 cebolla pequeña
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata de tomates cortadas, sin sal (15 oz.)
- 1/3 taza de arroz integral instantáneo, crudo
- 1 cucharadita de salsa de Worcestershire

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Enjuague los pimientos y corte la cabeza. Descarta las cabezas y remueva las semillas.
3. Ponga 1 cucharada de aceite de olivo en una bandeja del horno.
4. Hornee los pimientos con el lado cortado en la bandeja por 15 minutos.
5. En una sartén grande, ponga 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto.
6. Saltee el pavo con las cebollas por 5 minutos, o hasta que el pavo esta dorado.
7. Sazone con sal y pimienta.
8. Ponga los tomates, el arroz y la salsa de Worchestershire. Hierva a fuego lento por 15 minutos, o hasta que el arroz está tierno.
9. Remueva del fuego.
10. Rellena cada pimiento con la mezcla y ponga los pimientos rellenos en la bandeja del horno otra vez.
11. Cobra con papel de aluminio y hornee por 15 minutos.

capitalareafoodbank.org/recipes

Bueno para su salud

- Pavo molido es bueno para su corazón y es una buena alternativa a carne molida

Agregue sabor

- Añada 1/2 cucharada de aji molido a la mezcla de arroz y pavo para más sabor



A member of
**FEEDING™
AMERICA**