

Ground Turkey Stuffed Peppers

Servings: 6

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil, plus more for baking dish
- 6 bell peppers, halved and seeded
- 1 medium onion, chopped
- 1 pound ground turkey, 99% lean
- 1 jalapeno pepper, seeded and chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1 cup brown rice, cooked
- 1 (14 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 (15 ounce) can black beans, no salt added, drained and rinsed
- 2 tablespoons taco seasoning
- ½ cup low fat shredded cheddar cheese
- ¼ cup cilantro, chopped

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 350°F. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add the onion, turkey, jalapeno and garlic, breaking up the turkey with a spoon. Cook until turkey is browned, about 6 minutes. Stir in the rice, tomatoes, black beans and taco seasoning, and cook until heated through. Turn off the heat.

STEP 2: Arrange peppers cut side up in a lightly oiled baking dish. Spoon turkey mixture into each pepper. Cover the baking dish with foil and bake for 30 minutes.

STEP 3: Remove from oven. Sprinkle the peppers with cheese and bake uncovered until cheese is melted and peppers are tender, about 15-20 minutes. To serve, sprinkle with cilantro.



- **Did you know?** Bell peppers are low in calories and are a good source of vitamin C, vitamin A and fiber.
- **Try this!** Make your own taco seasoning: 1 tablespoon each of the following: chili powder, paprika, cumin, onion powder, garlic powder and dried oregano plus ½ tablespoon black pepper.



Per Serving: 280 Calories | 35g Carbs | 8g Sugar | 9g Fiber | 4.5g Fat (1g Sat Fat) | 27g Protein | 330mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Pimientos rellenos de pavo molido

Porciones: 6

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (y un poco más para engrasar la bandeja para hornear)
- 6 pimientos morrones, cortados por la mitad y sin semillas
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 libra de pavo molido, 99% magro
- 1 jalapeño, sin semillas y picado
- 3 dientes de ajo picados
- 1 tazas de arroz integral, cocido
- 1 lata (14 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de aderezo para tacos
- ½ taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 1 taza de cilantro, cortado en trozos

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 350°F. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, el pavo, el jalapeño y el ajo, desmenuzando el pavo con una cuchara. Cocine hasta que el pavo esté dorado, aproximadamente 6 minutos. Incorpore el arroz, los tomates, los frijoles negros y el aderezo para tacos, y cocine hasta que todo esté bien caliente. Apague el fuego.

PASO 2: Coloque los pimientos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Vierta la mezcla de pavo en cada pimiento. Cubra la fuente con papel de aluminio y hornee durante 30 minutos.

PASO 3: Retire del horno. Espolvoree los pimientos con queso y hornee sin tapar hasta que el queso se derrita y los pimientos estén tiernos, aproximadamente de 15 a 20 minutos. Antes de servir, espolvoree con cilantro.



- **¿Sabía qué?** Los pimientos son bajos en calorías y una excelente fuente de vitamina C, vitamina A y fibra.
- **¡Pruebe esto!** Prepare su propio aderezo para tacos: 1 cucharada de cada uno de los siguientes ingredientes: chile en polvo, pimentón, comino, cebolla en polvo, ajo en polvo y orégano seco, más ½ cucharada de pimienta negra.



Por porción: 280 calorías | 35g carbohidratos | 8g azúcar | 9g fibra | 4,5g grasa (1g grasa saturada) | 27g proteína | 330mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes