

# 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](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

# فلفل محشو بالديك الرومي المفروم

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



**هل تعلم؟** يحتوي الفلفل الحلو على سعرات حرارية قليلة ويعتبر مصدرا جيدا لفيتامين C وفيتامين A والألياف.

**جرب ما يلي!** يمكن صنع توابل التاكو بنفسك: 1 : ملعقة كبيرة من كل من المكونات التالية: مسحوق الفلفل الحار، البابريكا، الكمون، مسحوق البصل، مسحوق الثوم والأوريغانو المجفف بالإضافة إلى نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود.



## المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من الزيت، بالإضافة إلى المزيد لصينية الخبز
- 6 حبة فلفل رومي، مقسمة كل واحدة منها إلى نصفين ومنزوعة البذور
- 1 بصلة متوسطة مقطعة
- 1 رطل من الديك الرومي المفروم، 99% خالي من الدهون
- 1 حبة فلفل جالابينو، منزوعة البذور ومقطعة
- 3 فص ثوم مفروم
- 1 كوب أرز بني مطبوخ
- 1 علبه طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 1 علبه حبوب فاصولياء سوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 2 ملعقة كبيرة من توابل التاكو
- ½ كوب من جبن الشيدر المبشور
- قليل الدسم
- ¼ كوب كزبرة مفرومة

## إرشادات

**الخطوة 1:** يُسخّن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. يُسخّن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة. يُضاف البصل والديك الرومي والفلفل الحار والثوم، ويُوزّع الديك الرومي بملعقة. يُطهى حتى يصبح الديك الرومي بني اللون، لمدة 6 دقائق تقريباً. يُضاف الأرز والطماطم والفاصولياء السوداء وتوابل التاكو، ثم يُطهى حتى يسخن المزيج جيداً. تُطفئ الحرارة.

**الخطوة 2:** يرتب الفلفل المقطع إلى أعلى في طبق خبز مدهون بالقليل من الزيت. يوضع خليط الديك الرومي في كل حبة فلفل. تُغطى صينية الخبز بورق الألمنيوم وتُخبز لمدة 30 دقيقة.

**الخطوة 3:** تُزال من الفرن. يُرشّ الفلفل بالجبن ويُخبز بدون غطاء حتى يذوب الجبن ويصبح الفلفل طريا، لمدة 15-20 دقيقة تقريباً. للتقديم، يُرش عليه الكزبرة.

لكل وجبة: 280 سعرة حرارية | 35 جرام كربوهيدرات | 8 جرام سكر | 9 جرام ألياف | 4.5 جرام دهون | 1 جرام دهون مشبعة | 27 جرام بروتين | 330 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)