

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



لفل دلمه ای شکم پر با گوشت چرخ کرده بوقلمون

وعده ها: 6

رژیم: بدون گلوتن

مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن، به علاوه مقداری بیشتر برای طرف پخت
- 6 عدد فلفل دلمه‌ای، نصف شده و دانه‌هایش گرفته شده
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- 1 پوند بوقلمون یا مرغ آسیاب شده، 99% بدون چربی
- 1 عدد فلفل هالوپینو، دانه گرفته و خرد شده
- 3 حبه سیر، خرد شده
- 1 فنجان برنج قهوه‌ای، پخته شده
- 1 (14 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سیاه، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکش شود
- 2 قاشق غذاخوری چاشنی تاکو
- ½ فنجان پنیر چدار کم چرب رنده شده
- ¼ فنجان کشنیز، خرد شده

- **آیا میدانستید؟** فلفل دلمه‌ای کالری کمی دارد و منبع خوبی از ویتامین C، ویتامین A و فیبر است.

- **این را امتحان کنید!** چاشنی تاکو را خودتان درست کنید: 1 قاشق غذاخوری از هر یک از موارد زیر: پودر چیلی، پاپریکا، زیره، پودر پیاز، پودر سیر و پونه کوهی خشک به همراه ½ قاشق غذاخوری فلفل سیاه.

دستورالعمل ها

مرحله 1: فر را با دمای 350 درجه فارنهایت گرم کنید. روغن را در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. پیاز، بوقلمون، فلفل هالوپینو و سیر را اضافه کنید و بوقلمون را با قاشق از هم جدا کنید. تا زمانی که بوقلمون قهوه‌ای شود، حدود 6 دقیقه بپزید. برنج، گوجه فرنگی، لوبیا سیاه و چاشنی تاکو را اضافه کنید و هم بزنید و تا زمانی که کاملاً گرم شود، بپزید. حرارت را خاموش کنید.

مرحله 2: فلفل‌ها را با قسمت بریده شده رو به بالا در یک ظرف فر که کمی چرب شده بچینید. مخلوط بوقلمون را با قاشق داخل هر فلفل بریزید. ظرف پخت را با فویل بپوشانید و به مدت 30 دقیقه بپزید.

مرحله 3: از فر خارج کنید. روی فلفل‌ها پنیر پاشید و بدون درب، حدود 15-20 دقیقه بپزید تا پنیر آب شود و فلفل‌ها نرم شوند. برای سرو، روی آن کشنیز بپاشید.



در هر وعده: 280 کالری | 35 گرم کربوهیدرات | 8 گرم شکر | 9 گرم فیبر | 4.5 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 27 گرم پروتئین | 330 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید