

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

Poivrons farcis à la dinde hachée

Portions : 6

Régime alimentaire: Sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile, plus un peu plus pour le plat de cuisson
- 6 poivrons, coupés en deux et épépinés
- 1 oignon moyen, haché
- 500 g de dinde hachée, 99 % maigre
- 1 piment jalapeño, épépiné et haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 tasse de riz brun, cuit
- 1 boîte de tomates en dés (14 onces), sans sel ajouté
- 1 boîte (15 onces) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 2 cuillères à soupe d'assaisonnement pour tacos
- ½ tasse de fromage cheddar râpé faible en gras
- ¼ tasse de coriandre, hachée

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, la dinde, le piment jalapeño et l'ail, en émiettant la dinde à l'aide d'une cuillère. Faites cuire jusqu'à ce que la dinde soit dorée, environ 6 minutes. Incorporez le riz, les tomates, les haricots noirs et l'assaisonnement pour tacos, puis faites cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Éteignez le feu.

ÉTAPE 2 : Disposez les poivrons, côté coupé vers le haut, dans un plat à four légèrement huilé. Remplissez chaque poivron avec le mélange à base de dinde. Couvrez le plat de cuisson avec du papier aluminium et faites cuire pendant 30 minutes.

ÉTAPE 3 : Retirez du four. Saupoudrez les poivrons de fromage et faites cuire à découvert jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les poivrons soient tendres, environ 15 à 20 minutes. Pour servir, saupoudrez de coriandre.



- **Le saviez-vous ?** Les poivrons sont faibles en calories et constituent une bonne source de vitamine C, de vitamine A et de fibres.
- **Essayez ça !** Préparer votre propre assaisonnement pour tacos: 1 cuillère à soupe de chacun des ingrédients suivants: poudre de chili, paprika, cumin, poudre d'oignon, poudre d'ail et origan séché, plus ½ cuillère à soupe de poivre noir.



Par portion : 280 calories | 35 g de glucides | 8 g de sucre | 9 g de fibres | 4,5 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 27 g de protéines | 330 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes