

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

په دلمه کې فیل مرغ

خو ځله دې وړاندې شي: 6

غذا: له گلاتینو خالي



- **ایا تاسو پوهېدئ؟** دلمه کمه کالوري لري او د ویتامین C، ویتامین A او فایبر ښه سرچینه ده.

- 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوري جمع د دیگ پخولو لپاره یو څه نور هم
- 6 دانې دلمه مرچک چې سر او تخمونه یې لیرې شوي وي
- 1 دانه متوسط پیاز، ټوټه شوی
- 1 پونډ کوفته شوی فیل مرغ، چې 99% نری ټوټې شوی وي
- 1 دانې شنه مرچک چې سر او تخمونه یې لیرې شوي وي
- 3 پلي هوږه، ټوټه شوې
- 1 پیالې قهوه یي وریجې، پخې شوې
- 1 (14 اونسه) قوطي ټوټې شوي رومیان، چې مالګه ونه لري
- 1 (15 اونسه) قوطی توره لوبیا، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتخل شوې وي
- 2 د خوراک کاشوغې ټاکو مصالحه
- ½ پیاله کم غور لرونکی ټوټې شوی شیدار ډوله پنیر
- ¼ پیاله گشنیز چې ټوټې شوې وي

- **دا وازمویئ!** خپل د ټاکو مصالحې پخپله جوړ کړئ: 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغه لاندې هر یو: د چیلی پوډر، د سرو مرچکو پوډر، زیره، د پیاز پوډر، د هوږې پوډر او وچ اوریګانو او نیمه د ډوډۍ خورلو کاشوغه تور مرچ.



لارښوونې:

- ګام 1:** تنور تر 350°F پورې گرم کړئ. په یوه لویه کرایي کې غور په منځنۍ تودوخه گرم کړئ. پیاز، فیل مرغ، شنه مرچک او هوږه ور واچوئ، فیل مرغ په کاشوغې سره ووهئ. تر هغه وخته پورې پخه کړئ چې فیل مرغ قهوه یي شي، شاوخوا 6 دقیقې. وریجې، رومي بانجان، توره لوبیا او ټاکو مصالحې پکې واچوئ، او تر هغه وخته پورې پخه کړئ چې گرم شي. تودوخه بنده کړئ.
- ګام 2:** په یوه لږ غور شوي پخولو دیگ کې پرې شوې دلمه په مستقیمه توګه پورته لور ته کېږدئ. د فیل مرغ مخلوط په هره دلمه کې واچوئ. د پخولو دیگ په ورقې سره سرپوښ کړئ او د 30 دقیقو لپاره یې پخه کړئ.
- ګام 3:** له تنور څخه لرې کړئ. مرچ او پنیر یې پر سر واچوئ او تر هغه وخته پورې یې پټ کړئ چې پنیر منحل شي او مرچ نرم شي، شاوخوا 15-20 دقیقې. د خورلو لپاره گشنیز پر واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 280 کالوري | 35 ګرامه کاربوهایډریټ | 8 ګرامه بوږه | 9 ګرامه فایبر | 4.5 ګرامه غور (1 ګرامه مشبوع غور) | 27 ګرامه پروټین | 330 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ