

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

Ốt chuông nhồi gà tây xay

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu ăn, thêm chút nữa cho món nướng
- 6 quả ớt chuông, cắt đôi và bỏ hạt
- 1 củ hành vừa, thái nhỏ
- 1 pound thịt gà tây xay, nạc 99%
- 1 quả ớt jalapeno, bỏ hạt và thái nhỏ
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 chén gạo lứt, nấu chín
- 1 hộp (14 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 1 hộp (15 ounce) đậu đen, không thêm muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 2 thìa canh gia vị taco
- ½ cốc phô mai cheddar ít béo cắt nhỏ
- ¼ chén rau mùi, thái nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F. Làm nóng dầu ăn trong một chiếc chảo cỡ lớn ở mức lửa vừa cao. Thêm hành tây, gà tây, ớt jalapeno và tỏi vào, dùng thìa nghiền nhỏ gà tây. Nấu cho đến khi gà tây chuyển sang màu nâu, khoảng 6 phút. Cho gạo, cà chua, đậu đen và gia vị taco vào, khuấy và nấu cho đến khi nóng đều. Tắt bếp.

BƯỚC 2: Xếp ớt cắt mặt hướng lên trên trong đĩa nướng đã được phết một lớp dầu mỏng. Múc hỗn hợp thịt gà tây vào từng quả ớt. Đậy kín khay nướng bằng giấy bạc và nướng trong 30 phút.

BƯỚC 3: Lấy ra khỏi lò. Rắc phô mai lên ớt và nướng không đậy nắp cho đến khi phô mai tan chảy và ớt mềm, khoảng 15-20 phút. Khi ăn, rắc thêm rau mùi.



- **Bạn có biết?** Ớt chuông có hàm lượng calo thấp và là nguồn cung cấp vitamin C, vitamin A và chất xơ dồi dào.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Tự làm gia vị taco: Mỗi loại gia vị sau đây: 1 thìa canh bột ớt, ớt bột paprika, thìa là, bột hành tây, bột tỏi và lá oregano khô cộng thêm ½ thìa canh hạt tiêu đen.



Trong mỗi khẩu phần: 280 Calo | 35g Tinh bột | 8g Đường | 9g Chất xơ | 4,5g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 27g Protein | 330mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes