

Simple Stuffed Peppers

Makes 4 Servings

Ingredients

- 1 cup brown or rice, uncooked
- 1 can black beans, unsalted (15 ounces)
- 4 bell peppers (any color)
- 1 cup cheddar cheese, shredded (reduced fat)
- 1 tomato, sliced
- 1 cup salsa
- salt (to taste, optional)

Directions

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Cook brown rice according to package directions.
3. Wash the peppers under running water.
4. Cut the tops off the peppers and spoon out the seeds.
5. Drain and rinse the black beans.
6. Combine the beans, rice, salsa and salt (optional).
7. Spoon about 3 Tablespoons of the mixture into the bottom of each pepper.
8. Place a slice of tomato on top of the mixture and sprinkle with 2 tablespoons of cheese.
9. Repeat steps 7 and 8 to fill the pepper completely but do not top with cheese.
10. Bake peppers for 30 minutes, top each with 2 Tablespoons of cheese and continue baking for 15 minutes more.

Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/simple-stuffed-peppers>



Pimientos Morrones Rellenos

Hace 4 porciones

Ingredientes

- 1 vaso arroz blanco o café, crudo
- 1 lata frijoles negros, sin sal (15 onzas)
- 4 chiles pimientos morrones
- 1 vaso queso cheddar, rallado
- 1 tomate rojo, rebanado
- 1 vaso salsa
- Sal (opcional, al gusto)

Direcciones

1. Caliente el horno a 400°F
2. Cocine el arroz según las instrucciones
3. Lave los pimientos morrones
4. Corte las cimas de los pimientos y saque las semillas con una cuchara
5. Escorra y enjuague la lata de frijoles
6. Mezcla los frijoles, el arroz, la salsa, y sal (opcional)
7. Pon 3 cucharadas de la mixtura dentro de cada pimiento
8. Pon una rebanada de tomate rojo encima de la mixtura y espolvorea 2 cucharadas de queso encima
9. Repite pasos 7 y 8 para llenar el pimiento completamente, pero no cubra con queso
10. Hornee los pimientos por 30 minutos, saque los pimientos y espolvorea 2 cucharadas de queso encima de cada uno, y sigue horneando por 15 minutos

Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/simple-stuffed-peppers>

