

Meal Kit #4

Recipe #3

Pimientos rellenos de frijoles negros y arroz

Bell Peppers Stuffed with Black Beans & Rice

Pimientos rellenos de frijoles negros y arroz

Adaptado de Belleofhitchen.com

INGREDIENTES

- 1/2 taza de arroz sin cocer
- 4 pimientos
- 2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picada al tamaño de un guisante
- 2 dientes de ajo, pelados y picados muy pequeños
- 1 paquete de sazón
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 grados.
2. Cocina 1/2 taza de arroz en una olla aparte según las instrucciones del paquete. Déjalo a un lado.
3. Lavar los pimientos y cortar la parte superior y reservar. Raspar las membranas interiores y las semillas. Déjalo a un lado.
4. Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva a una sartén grande a fuego medio y agrega las cebollas, el ajo y el sazón. Cocinar hasta que se ablande, unos 8 minutos.
5. Escurrir los frijoles negros y añadirlos a la olla. Añadir 1 taza de agua y remover. Cocer a fuego lento durante unos 5 minutos. Con el dorso de un tenedor o una cuchara, aplastar algunos de los frijoles negros contra el lado de la sartén. Añade 3 cucharadas de pasta de tomate y cocina durante 2 minutos más, hasta que esté bien caliente.
6. Retira la olla del fuego y añade el arroz cocido. Combina bien, prueba y ajusta la sazón con sal y pimienta.
7. Rellenar uniformemente los cuatro pimientos vacíos con la mezcla de arroz y frijoles negros y colocarlos dentro de una bandeja de horno. Opcional: añadir queso rallado si lo tienes. Cubrir cada pimiento con su parte superior. Hornear durante 30-40 minutos hasta que los pimientos se hayan ablandado.

Opcional: 1 taza de queso rallado

Tiempo de preparación: 15-20 minutos; Tiempo de cocción: 45 minutos; Raciones: 4

Meal D3: Bell Peppers Stuffed with Black Beans & Rice

Nutrition Facts	
4 Servings Per Container	
Serving Size	269g
Amount Per Serving	
Calories	260
% Daily Value *	
Total Fat 4.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrates 47g	17%
Dietary Fiber 11g	38%
Total Sugars 7g	
Includes Added Sugars 0g	
Protein 10g	
Vitamin D 0ug	0%
Calcium 60mg	5%
Iron 3.2mg	18%
Potassium 740mg	16%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Red Peppers, Black Beans, White Rice, Tomato products, canned, paste, without salt added (Includes foods for USDA's Food Distribution Program), Garlic, Olive Oil, Seasoning mix, dry, sazón, coriander & annatto

Meal Kit #4

Recipe #3

**Pimientos rellenos
de frijoles negros y arroz**

**Bell Peppers Stuffed
with Black Beans & Rice**

Bell Peppers Stuffed with Black Beans & Rice

Adapted from Belleofthitchen.com

INGREDIENTS

- 1/2 cup uncooked rice
- 4 bell peppers
- 2 tablespoon olive oil
- 1 yellow onion, chopped to size of a pea
- 2 cloves garlic, peeled & chopped tiny
- 1 packet sazón
- 1 15-oz can black beans, drained and rinsed
- 3 tablespoons tomato paste
- 1 cup water
- Salt and pepper to taste

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Cook 1/2-cup rice in a separate pot according to package instructions. Set aside.
3. Wash bell peppers and cut off tops and set aside. Scrape out inner membranes and seeds. Set aside.
4. Add 2 tablespoons of olive oil to a large skillet over medium heat and add onions, garlic, sazón. Cook until soft, about 8 minutes.
5. Drain black beans and add to the pot. Add 1 cup water and stir. Simmer for about 5 minutes. Using the back of a fork or spoon, mash some of the black beans against the side of the skillet. Add 3 tablespoons of tomato paste and cook for 2 more minutes, until heated through.
6. Remove pot from heat and stir in the cooked rice. Combine well, taste, and adjust seasoning with salt and pepper.
7. Evenly fill the four empty peppers with the rice and black bean mixture and set inside a baking dish. Optional: add grated cheese if available. Top each pepper with their top. Bake for 30-40 minutes, or until the peppers have softened.

Optional: 1 cup shredded cheese

Prep time: 15-20 minutes; **Cook time:** 45 mins; **Servings:** 4

**Meal D3: Bell Peppers Stuffed with
Black Beans & Rice**

Nutrition Facts	
4 Servings Per Container	
Serving Size	269g
Amount Per Serving	
Calories	260
<small>% Daily Value *</small>	
Total Fat 4.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrates 47g	17%
Dietary Fiber 11g	38%
Total Sugars 7g	
Includes Added Sugars 0g	
Protein 10g	
Vitamin D 0ug	0%
Calcium 60mg	5%
Iron 3.2mg	18%
Potassium 740mg	16%

Ingredients: Red Peppers, Black Beans, White Rice, Tomato products, canned, paste, without salt added (Includes foods for USDA's Food Distribution Program), Garlic, Olive Oil, Seasoning mix, dry, sazón, coriander & annatto