

## Nachos de Pimiento

9 porciones

Equilibrar las calorías que come con las calorías que el cuerpo usa le ayudará a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades. Cada persona tiene su propio límite de calorías. Mantenerse dentro de ese límite puede ayudarle a perder peso o a mantener un peso saludable. El secreto es aprender a equilibrar la “energía que entra” (son las calorías que come y/o bebe) y la “energía que sale” (las calorías que quema para las funciones básicas del cuerpo y la actividad física).



|     |                                      |     |                                       |
|-----|--------------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 1   | <b>lb. de carne molida magra</b>     | 1/4 | <b>cucharadita de sal</b>             |
| 1   | <b>cucharadita de chile en polvo</b> | 3/4 | <b>taza de salsa</b>                  |
| 1   | <b>cucharadita de comino</b>         | 3   | <b>pimientos</b>                      |
| 1/2 | <b>cucharadita de pimiento negro</b> | 1   | <b>taza de queso cheddar, rallado</b> |

1. Precaliente el horno a 375° Fahrenheit. Rocíe una bandeja para hornear con spray antiadherente para cocinar. Póngala a un lado.
2. En un sartén grande, cocine la carne. Escorra la grasa.
3. En un tazón pequeño, combine las especias y la salsa. Añada a la carne cocida.
4. Remueva las semillas, el corazón y las membranas de los pimientos. Corte cada pimiento en 6 piezas verticales. Ponga los pimientos cortados en la bandeja para hornear.
5. Distribuya la mezcla de carne de manera pareja en cada uno de los pedazos de pimientos. Cubra con queso.
6. Hornee durante 10 minutos o hasta que el queso esté derretido y los pimientos estén calientes.

**Información Nutricional por Porción:** 153 Calorías, Total Grasa 8g, Grasa Saturada 4g, Proteína 15g, Total Carbohidratos 5g, Fibra Dietética 1g, Sodio 315mg.

**Fuente de la receta:** *Skinnyms.com*