

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.

- 1 lb. de carne molida magra
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimiento negro
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ taza de salsa
- 3 pimientos, fregado con cepillo vegetal limpio bajo agua corriente
- 1 taza de queso cheddar rallado, bajo en grasa



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 375 °F. Rocíe una bandeja para hornear con spray antiadherente para cocinar. Póngala a un lado.
3. En un sartén grande, cocine la carne hasta que la temperatura interna alcance 160 °F en el termómetro de alimentos. Escorra la grasa.
4. En un tazón pequeño, combine las especias y la salsa. Añada a la carne cocida.
5. Frote los pimientos con un cepillo de verduras limpio con agua corriente. 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.
6. Distribuya la mezcla de carne de manera pareja en cada uno de los pedazos de pimientos. Cubra con queso.
7. Hornee durante 10 minutos o hasta que el queso esté derretido y los pimientos estén calientes.
8. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información Nutricional por Porción: Calorías 160, Grasa total 8g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 45mg, Sodio 370mg, Total de carbohidratos 4g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 2g, Azúcares añadidas 0g, Proteína 17g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 10%, Potasio 6%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.