

# Nachos de Pimiento

Guía de productos de temporada de Nebraska

9 porciones



**EXTENSION**

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 1 libra 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

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 190 °C (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 las bandeja para hornear.
6. Distribuya la mezcla de carne de manera pareja en cada uno de los pedazos de pimiento. 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 (1/9 de la receta):** Calorías 153, Grasas totales 8 g, Grasas saturadas 4 g, Colesterol 45 mg, Sodio 370 mg, Carbohidratos totales 4 g, Fibra 2 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, Proteínas 17 g, Calcio 6 %, Hierro 10 %, Potasio 6 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026