

Nachos de Pimiento

9 porciones



Ingredientes

- 1 libra de carne molida magra
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimiento negra
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ taza de salsa
- 3 pimientos, fregado con cepillo vegetal limpio bajo agua corriente
- 1 taza de queso Cheddar, rallado



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

Instrucciones

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. Escurra 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.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023