



PIMIENTOS RELLENOS

 20 minutos 50 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de hojas de cilantro
- 180 gramos de queso fresco de cabra
- 95 gramos de cebolla blanca rebanada
- 45 gramos de apio crudo
- 90 gramos de zanahoria sin pelar y en trozos
- 160 gramos de calabacita redonda cruda, en trozos
- 3 cucharaditas de aceite [15 g]
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta molida [1 g]
- 1/2 cucharadita de hierbas finas [1 g]
- 1200 gramos de agua
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g], pelado
- 150 gramos de arroz integral crudo
- 6 piezas de pimiento rojo crudo chico [450 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º *Coce aprox. el arroz por 45 min. o lo que indique tu empaque.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [391 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	204 kcal	10 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	2 mg	8 mg	3 %
SODIO	151 mg	588 mg	25 %
H. CARBONO	8 g	30 g	10 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	–