



## PIMIENTOS RELLENOS

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de pimiento rojo, crudo (600 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 200 gramos de zapallito, parte tierna, fresco, crudo
- 500 gramos de tomate, fresco, crudo
- 200 gramos de carne promedio

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la cebolla y el morrón sobre una pequeña cantidad de base de agua
- 2º Agregar la carne y condimentar, agregar puerro, zanahoria picada y zucchini o zapallito verde picados. Continuar la cocción hasta tiernizar los vegetales. Cortar los pimientos y ahuecar
- 3º Agregar el relleno, Salsear con el tomate triturado y llevar a horno por 10 minutos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (752 g)	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	338 kcal	17 %
GRASA	2 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	8 mg	64 mg	21 %
SODIO	14 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	4 g	28 g	9 %
AZÚCARES	2 g	15 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	4 g	27 g	–