



PIMIENTO ROJO RELLENO AIR FRYER/HORNO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo [300 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 2 lonchas de jamón serrano [46 g]
- 220 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [3 g]
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso curado, genérico [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pimiento a lo largo. Ir calentando el horno Picar la cebolla muy pequeña Picar o trocear en trozos la pechuga.
- 2º Meter el pimiento en el horno/air fryed para que ve vaya haciendo un poco y este blandito Freír un poco la cebollita picadita, cuando esté pocha, añadir la carne un poco y remover. Sin que se termine de hacer, rellenar el pimiento y meterlo en el horno, unos 15 min a 180º, En la opción airfryer añadir rellenar el pimiento, hacer a 160/180º 15 min y al final cuando queden unos 2 o 3 min añadir el queso
- 3º Cuando el pimiento esté hecho añadir el queso rallado por encima y dejar unos 2 o 3 min máximo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [289 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	313 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	37 g	74 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	222 mg	642 mg	27 %