

Nachos de Pimiento

9 porciones

Equilibrar las calorías que come con las calorías que el cuerpo usa le ayudará a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades. Cada persona tiene su propio límite de calorías. Mantenerse dentro de ese límite puede ayudarle a perder peso o a mantener un peso saludable.

- 1 lb. de carne molida magra
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta 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



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. 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 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.

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