

# Pimientos con Pavo a la Barbacoa

*Un plato colorido y saludable. Para ahorrar dinero, puede usar pimientos verdes solamente.*

## Rinde 6 porciones.

*½ pimiento relleno por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- ¾ libras de carne de pavo molida sin grasa
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal
- 1 taza de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y lavados
- ½ taza de salsa de barbacoa casera
- 1 cucharadita de ajo en polvo (*garlic powder*)
- 1 cucharadita de salsa ahumada líquida (*liquid smoke*)
- 3 pimientos (de cualquier color)



## Preparación

1. Dore la carne de pavo molida en un sartén mediano a fuego medio-alto hasta que pierda el color rosado; tire el exceso de grasa.
2. Agregue la cebolla y cocine durante 5 minutos, hasta que esté tierna.
3. Agregue el resto de los ingredientes excepto los pimientos enteros; cocine a fuego medio durante 10 minutos.
4. Mientras tanto, corte los pimientos enteros por la mitad a lo largo y quite las semillas. Colóquelos en un plato para horno de microondas con una pequeña cantidad de agua.
5. Cúbralo y cocine durante unos 5 minutos en el horno de microondas a alta potencia, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
6. Retire los pimientos del plato y colóquelos en un plato grande. Con una cuchara, rellene los pimientos con la mezcla y síralos.

**Información nutricional por porción:** Calorías 209, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 17 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 404 mg