Pimientos Veganos Rellenos

Prep:

15 minutos

Total:

30 minutos

Sirve:

5 - 8 pimientos, 1 por ración

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
3.5 Qt. Double Walled Bowl
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e instructora de nutrición para el programa eCornell basado en nutrición vegetariana de la fundación T. Colin Campbell Foundation
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Puedes tomar estos pimientos rellenos como una comida completa o acompañarlos con pasta y salsa marinara. Son una excelente fuente de vitamina C, fibra y antioxidantes. ¡Este plato no tiene colesterol y es bajo en grasa!

3 - 4 tomates Roma (1 tomate por cada 2 pimientos)
½ taza de agua (120 ml)
1 ½ tazas de alubias cocidas o sustituto vegano de carne picada (opcional) (260 g)

5 - 8 pimientos medianos (verdes, rojos o naranjas)

Preparación :

1. En el bol de doble pared, combina todos los ingredientes menos los tomates, el agua, las alubias (si las usas) y los pimientos. Mezcla bien y reserva.
2. Corta los tallos de los pimientos y retira suavemente las semillas y la membrana.
3. Rellena los pimientos con la mezcla anterior, repartiendola en partes iguales entre ellos y apretando el relleno con una cuchara.
4. Corta los tomates por la mitad y pon cada mitad en la parte superior de un pimiento relleno, como si fuera un "corcho".
5. Vierte el agua en la sartén y mete los pimientos rellenos en posición vertical.
6. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 20 minutos o hasta que los pimientos alcancen el grado deseado de cocción.

Información nutricional por ración

Calorías: 286
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 562mg
Carbohidratos: 59g
Fibra Dietética: 13g
Azúcar: 10g
Proteína: 11g
El análisis incluye las alubias cocidas.