

Pimientos Morrones Rellenos

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	12	85g

INGREDIENTES

- • Aceite de cocina antiadherente en aerosol
- • 12 pimientos dulce miniatura
- • 2 lonchas de tocino de pavo (en cubos)
- • 1/2 de cebolla picada
- • 4 onzas de queso crema sin grasa (temperatura ambiente)
- • 2 onzas de queso de cabra blando (temperatura ambiente)
- • 1/4 cucharadita de pimienta roja triturado
- • 1 rebanada de pan integral (tostado)
- • 1 diente de ajo (picado)
- • 1 cucharada de queso parmesano (rallado)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 375°F. Rocíar una placa para horno con aceite de cocina en aerosol.
2. Cortar cada pimiento a la mitad a lo largo, retirar las semillas y membrana. Reservar.

3. Cocinar el tocino en sartén antiadherente con aceite hasta que esté crocante. Drenar sobre papel de cocina y reservar.
4. En la misma sartén, cocinar la cebolla hasta que esté transparente y tierna.
5. Mezclar los quesos crema y de cabra. Agregar el tocino, cebolla y pimiento rojo triturado.
6. Procesar el pan tostado con ajo y parmesano hasta obtener migas finas.
7. Rellenar cada mitad de pimiento con la mezcla de queso (1 cucharadita por mitad).
8. Espolvorear las migas de pan sobre cada pimiento. Cocinar 20 minutos hasta que estén dorados y tiernos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Usos Principales:

- Aperitivo para fiestas y reuniones
- Snack saludable entre comidas
- Entrada elegante para cenas
- Acompañamiento para platos principales

Beneficios Nutricionales:

- Solo 45 kcal por porción - Muy bajo en calorías
- Apto para diabéticos y diálisis
- Bajo en sodio (135mg por porción)
- Rico en proteínas de calidad (3g)
- Sin azúcares agregados

Tips de Preparación:

- Usar quesos a temperatura ambiente para mezclar mejor
- Drenar bien el tocino para reducir grasa
- No sobrecargar el relleno para evitar desbordamiento
- Hornear hasta que estén dorados pero tiernos

Variaciones Saludables:

- Versión vegetariana: omitir tocino, agregar nueces picadas
- Con hierbas frescas: albahaca o perejil en el relleno
- Más picante: aumentar pimiento rojo triturado
- Sin gluten: usar pan sin gluten para las migas

Conservación:

- Se mantienen 2-3 días refrigerados
- Recalentar en horno a 350°F por 5-8 minutos
- Se pueden preparar el relleno con anticipación

****Presentación:****

- Servir en bandeja elegante
- Decorar con perejil fresco picado
- Acompañar con servilletas de cóctel
- Ideal para buffets y eventos

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>