# **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 pimiento rojo 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. Rociar 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 01/07/2025 desde