

RED PUBLICITARIA

**MKT CONEXION**

04

Contactenos - 0981303333

## **Pimientos Rellenos Gourmet: Carne de Pavo y Quinoa para una Comida Completa**

Los pimientos están cargados de vitamina C y antioxidantes. La carne de pavo molida es una excelente fuente de proteína magra, baja en grasas y rica en nutrientes esenciales. La quinoa es un superalimento conocido por su alto contenido en proteínas completas y fibra, apoyando tanto la saciedad como la salud digestiva. Este plato es una combinación perfecta de macronutrientes y micronutrientes, lo que lo hace ideal para una dieta equilibrada y para mantener un estilo de vida saludable.



Descubre la riqueza de sabores y la nutrición balanceada con nuestros Pimientos Rellenos de Carne de Pavo y Quinoa. Este plato transforma ingredientes sencillos en una experiencia culinaria exquisita, combinando la ligereza de la carne de pavo molida con la textura suave y el sabor único de la quinoa, todo ello perfectamente ensamblado dentro de pimientos vibrantes y jugosos. Ideal para quienes buscan opciones saludables sin comprometer el sabor, estos pimientos rellenos son un verdadero tesoro de proteínas magras, fibra y nutrientes esenciales, ofreciendo una comida satisfactoria que nutre el cuerpo y deleita el paladar.

### **Ingredientes (para 4 personas):**

4 pimientos grandes (rojo, amarillo o verde)  
500 g de carne de pavo molida  
1 taza de quinoa cocida  
1 cebolla pequeña, picada

2 dientes de ajo, picados  
1 lata de tomates picados (opcional)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de pimentón dulce  
Sal y pimienta al gusto  
Queso rallado bajo en grasa (opcional)  
Cilantro o perejil fresco para decorar

### **Instrucciones:**

**Preparar los Pimientos:** Precalienta el horno a 180°C (350°F). Corta la parte superior de los pimientos y retira las semillas. Si es necesario, corta una pequeña porción de la base para que se mantengan de pie en la bandeja de hornear.

**Cocinar el Relleno:** Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que estén transparentes. Agrega la carne de pavo molida, el comino, el pimentón, sal y pimienta. Cocina hasta que la carne esté bien dorada. Incorpora la quinoa cocida y los tomates picados, si se utilizan, y cocina durante unos minutos más.

**Rellenar los Pimientos:** Rellena cada pimiento con la mezcla de carne y quinoa. Coloca los pimientos rellenos en una bandeja para hornear y, si lo deseas, espolvorea con queso rallado.

**Hornear:** Cubre los pimientos con papel aluminio y hornea durante 25-30 minutos. Retira el papel aluminio y hornea durante 10 minutos adicionales o hasta que los pimientos estén tiernos y el queso esté dorado.

**Servir:** Deja enfriar ligeramente y decora con cilantro o perejil fresco antes de servir.

### **Beneficios:**

Los pimientos están cargados de vitamina C y antioxidantes. La carne de pavo molida es una excelente fuente de proteína magra, baja en grasas y rica en nutrientes esenciales. La quinoa es un superalimento conocido por su alto contenido en proteínas completas y fibra, apoyando tanto la saciedad como la salud digestiva. Este plato es una combinación perfecta de macronutrientes y micronutrientes, lo que lo

hace ideal para una dieta equilibrada y para mantener un estilo de vida saludable.

**RED PUBLICITARIA****MKT CONEXION****03****Contactenos - 0981303333**