

PIMIENTOS RELLENOS

RELLENA TUS DEPÓSITOS CON ESTA
DELICIOSA RECETA FÁCIL DE PREPARAR





PIMIENTOS RELLENOS

Ingredientes necesarios:

- 🍅 200g de tomate triturado
- 🥒 1 Pimiento amarillo
- 🥕 1 Zanahoria
- ★ 40g de soja texturizada
- 🍄 30g de champiñones (3-4 aproximadamente)
- 🌿 1 cucharada de aceite de oliva
- ★ Orégano
- ★ Pimienta negra

Macronutrientes:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
34gr	27gr	20gr



PIMIENTOS RELLENOS

Preparación

Hidratar la soja en agua caliente durante 10 minutos, mientras precalentamos el horno a 180°C.

Cortar la parte superior del pimiento, limpiarlo de pepitas y poner tanto el pimiento como la tapa en el horno durante 20 minutos, dando la vuelta a mitad de cocción.

Mientras se hornea el pimiento, cortar las verduras del relleno en trozos pequeños. Cocinar en la sartén con el aceite durante 15 minutos y cuando esté listo, escurrir la soja y añadirla junto con el tomate triturado y las especias. Dejar 5 minutos más.

Una vez esté listo el pimiento, sacarlo y rellenarlo.

Opcionalmente podemos añadir un poco de queso mozzarella dejando 5 minutos más en el horno.

PIMIENTOS RELLENOS

