

Pimientos morrones rellenos

Los frutos rojos y las verduras aportan licopeno, un importante nutriente para la vista, y ambos son grandes fuentes de vitamina C. Esta maravillosa y jugosa guarnición es un acompañamiento perfecto para diversas carnes o puede servir por sí sola como plato principal vegetariano.

Ingredientes:

- ❑ 2 Pimientos rojos grandes
- ❑ 2 tazas de pequeños tomatillos (3-4 tomates medianos, cortado en dados de ½ pulgadas)
- ❑ 2 dientes de ajo, cortados en láminas finas
- ❑ ¼ taza de aceitunas Kalamata picadas (unas 15)
- ❑ 3 onzas de queso feta desmenuzado
- ❑ ¼ taza de albahaca picada
- ❑ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ❑ Sal y pimienta

Notas de la receta

Sustituir el queso feta por queso de cabra (puede ser uno con hierbas); cambiar la albahaca por eneldo fresco u orégano o una combinación; añadir cebolla picada (2-3 cucharadas) o rodajas de tomate seco; eliminar las aceitunas; darle un sabor mexicano sustituyendo la albahaca por cilantro, omitiendo las aceitunas, añadiendo jalapeños y cebolla roja picados y sustituyendo el queso feta por queso fresco.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados. Rocíe ligeramente un envase de horno poco profunda con aceite o mantequilla en aerosol.
2. Corte los pimientos por la mitad a lo largo, quitándoles las semillas y las nervaduras y dejando el tallo. (El tallo no es comestible, pero ayuda a que el pimiento mantenga su forma y queda bien en este plato). Coloque los pimientos con el lado cortado hacia arriba en la fuente de horno.
3. En un envase mediano, mezcle los tomates, el ajo, las aceitunas, el queso, la albahaca y el aceite de oliva, y sazone con un poco de sal y pimienta. Mezcle suavemente. Rellene cada mitad de pimiento con la mezcla, repartiéndola uniformemente entre los pimientos. Cubra la fuente sin apretar con papel de aluminio.
4. Hornear unos 30 minutos. Retire el papel de aluminio y siga horneando unos 15 minutos más. El queso empezará a dorarse y los pimientos estarán tiernos. Se pueden servir calientes o a temperatura ambiente.

* La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Eye Site On Wellness*. (n.d.) Stuffed Bell Pepper. <https://discoveryeye.org/tomato-stuffed-bell-pepper/>

Stuffed bell peppers

Red fruits and vegetables provide lycopene, an important eye nutrient and both are great sources of Vitamin C. This wonderful, juicy side dish is a perfect accompaniment for various meats or could stand alone as a vegetarian entree.

Ingredients:

- ❑ 2 large red bell peppers
- ❑ 2 cups petite cherry or grape tomatoes (3-4 medium tomatoes, 1/2-inch diced)
- ❑ 2 cloves garlic, thinly sliced
- ❑ 1/4 cup chopped Kalamata olives (about 15)
- ❑ 3 oz feta cheese, crumbled
- ❑ 1/4 cup chopped basil
- ❑ 2 tbsp olive oil
- ❑ salt and pepper

Recipe Notes

Substitute goat cheese for the feta (could be an herbed one); change out the basil with fresh dill or oregano or a combination; could add some diced onion (2-3 tablespoons) or some sundried tomato slivers; can eliminate the olives; make it Mexican flavored by substituting cilantro for the basil, omitting the olives, adding some diced jalapenos and red onion and substituting queso fresca for the feta.

Instructions

1. Preheat the oven to 400 degrees. Lightly spray a shallow baking dish with cooking spray.
2. Cut the bell peppers in half lengthwise, removing the seeds and ribs and leaving the stem. (The stem is not edible but helps the pepper maintain its shape and looks good in this dish.) Place the peppers cut side up in the baking dish.
3. In a medium bowl, combine the tomatoes, garlic, olives, cheese, basil, and olive oil, and season with a bit of salt and pepper. Gently mix. Fill each pepper half with the mixture, dividing it evenly among the peppers. Cover the dish loosely with foil.
4. Bake for about 30 minutes. Remove the foil and continue baking for about 15 minutes more. The cheese will have begun to turn light brown and the peppers will be tender. These can be served hot or at room temperature.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Eye Site On Wellness*. (n.d.) Stuffed Bell Peppers. <https://discoveryeye.org/tomato-stuffed-bell-pepper/>