

# Bell Peppers



**Season:** Spring through first frost

**Selection:** Firm with bright color and tight skin.

**Growing Tip:** Peppers are great container plants! If peppers are picked green, the plant will produce a greater number of peppers than if they stay on the plant to change color.

**Storage:** Do not wash until ready to use. Store in refrigerator up to 5 days.



[ntfb.org/nutrition-services](https://ntfb.org/nutrition-services)

# Pimientos



**Temporada:** primavera a través de la primera helada

**Selección:** Firme con color brillante y piel tensa.

**Consejo de cultivo:** ¡Los pimientos son excelentes plantas de contenedor! Si los pimientos se recogen verdes, la planta producirá un mayor número de pimientos que si permanecen en la planta para cambiar de color.

**Almacenamiento:** No lavar hasta que esté listo para usar. Conservar en nevera hasta 5 días.



[ntfb.org/nutrition-services](https://ntfb.org/nutrition-services)

# Stuffed Bell Peppers



Servings: 4-6  
Time: 60 minutes



Scan QR Code for more recipes!

This institution is a provider of equal opportunities. This material was funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

## INGREDIENTS:

- 4-6 bell peppers
- 1-2 cups whole grain brown rice, cooked per package directions
- 1-pound lean ground turkey
- 1 1/2-cup low sodium chicken broth
- 1/4-cup no salt added tomato sauce
- 1 Tablespoon garlic, minced
- 1 teaspoon Italian seasoning
- 1 cup parmesan or mozzarella cheese, shredded

## DIRECTIONS:

1. Pre-heat oven to 400 degrees.
2. Rinse bell peppers with water and cut the tops off each. Clean out seeds in the inside and set aside.
3. In a large sauté pan, cook the ground turkey. While cooking, add the Italian seasoning and minced garlic.
4. After the turkey is fully cooked and browned all the way through, add 1/2 cup of the chicken broth and all of the tomato sauce, and simmer on low heat for 5 minutes.
5. Remove from heat. Combine the turkey mixture and the cooked rice in a large bowl and mix.
6. Using a spoon, fill each pepper with the turkey and rice mixture and top with cheese.
7. Pour the remaining chicken broth (1 cup) into a 9x13 inch baking dish.
8. Place peppers in the baking dish and cover with foil. Bake for 45 minutes and enjoy.

# Pimientos Rellenos



Porciones: 4-6  
Tiempo: 60 minutos



¡Escanea el código QR para obtener más recetas!

## INGREDEINTES:

- 4-6 pimientos
- 1-2 tazas de arroz de grano entero cocido
- 1 libra de pavo magra
- 1 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/4 taza de salsa de tomate sin sal
- 1 cucharada de ajo, picada
- 1 cucharada de condimento italiano
- 1 taza de queso parmesano o mozzarella, rallado

## PREPARACIÓN:

1. Pre-caliente el horno a 400 grados.
2. Enjuague los pimientos y córtelos la parte superior. Saque las semillas en el interior y deje al lado.
3. En una sartén grande, cocine el pavo molido. Agregue el condimento italiano y ajo picado.
4. Después de que el pavo esté completamente cocido y dorado por completo, agregue 1/2 taza del caldo de pollo y toda la salsa de tomate, y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Retire del fuego. Combine el pavo con el arroz en un tazón grande y mezcle.
6. Usando una cuchara, llene cada pimiento con la mezcla de pavo y arroz y remate con queso.
7. Vierta el caldo de pollo que queda (1 taza) en un 9x13 pulgadas bandeja de hornear.
8. Ponga los pimientos en la bandeja de hornear y cubra con papel de aluminio. Hornee por 45 minutos y disfrute.