

# PIMIENTOS RELLENOS

 | Fácil | 45 min. | 6 raciones | 0,88 €/ración

## INGREDIENTES

- 6 pimientos rojos
- 1 zanahoria
- 2 patatas
- 300 g guisantes
- 1 cebolla
- 2 latas de atún
- 3 dientes de ajo
- 10 g aceitunas negras sin hueso
- 3 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 1 c.s. sal
- Orégano seco
- Perejil picado



## ALÉRGENOS



## ELABORACIÓN

1. Cortar la parte de arriba de los pimientos a modo de tapa y quitar las semillas. Reservar.
2. Poner a hervir el agua con la sal. Cuando rompa a hervir, añadir los guisantes y la patata pelada y la zanahoria, cortadas a cubos.
3. Pasar las verduras hervidas en un colador y refrescar con agua fría.
4. Precalentar el horno a 180 °C.
5. Cortar la cebolla en trocitos pequeños. Picar los ajos. Laminar la mitad de las olivas. Juntar con las verduras hervidas.
6. Añadir el atún, orégano y una c.s. de aceite. Mezclar y rellenar los pimientos
7. Poner la tapa a los pimientos y cocinar en el horno durante 10-15 min.
8. Picar el resto de aceitunas y mezclar con 2 cucharadas de aceite y perejil.
9. Sacar los pimientos y aderezar con la salsa y un poco de orégano.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	207 Kcal	16,1 g	7,0 g	7,6 g	1,5 g	15,5 g	5,7 g	0,2 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes hacer el relleno aprovechando trozos de verdura que tengas para evitar desaprovecharlas.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- El guisante es una legumbre rica en proteínas, esta receta es muy completa por proporción de los distintos grupos de alimentos.