



GROUND TURKEY STUFFED PEPPERS



You'll love this Ground Turkey Stuffed Pepper recipe that's healthy, hearty, and tasty. Tender bell peppers are stuffed with a delicious ground turkey and rice filling with melty cheese on top, to make it a family favorite meal.

Nutritional Facts:

Lean turkey and cheese together are a great source of protein, rich in B vitamins and vitamin A, as well as calcium, phosphorus, and zinc. Bell Peppers, tomatoes, and onions together are rich in fiber, antioxidants, potassium, lutein, and vitamins A, C, and K.

All this helps with digestion, weight management, heart and bone health; blood pressure, and cholesterol level; reduces inflammation; boosts immune function and energy levels; and management of osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients (Serves 4-6):

1 pound ground turkey
 Olive oil
 Salt and pepper
 1 medium yellow onion, diced
 4 cloves garlic, minced
 1 teaspoon dried Italian seasoning

1 can diced tomatoes, with its juices
 1 ½ cups cooked long grain rice
 ⅓ cup chopped fresh Italian parsley
 3 bell peppers, cut in half and seeds removed
 1 ½ cups shredded mozzarella cheese
 ¼ cup shredded parmesan cheese
 Water

Instructions:

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. Heat 1 tablespoon of olive oil in a large deep skillet over medium high heat. Cook the ground turkey well, breaking it up with a wooden spoon. Push it to one side of the skillet.
3. Add more olive oil and stir in the diced onions and minced garlic. Cook for 1-2 minutes until fragrant and mix it back with the ground turkey.
4. Add the Italian seasoning, canned diced tomatoes and cooked rice. Mix evenly. Season with salt and pepper to taste. Stir in the parsley and ½ cup of the mozzarella cheese. Remove from heat,
5. Drizzle olive oil inside of the peppers and season with salt and pepper. Evenly fill peppers with prepared turkey filling and arrange in a backing dish. Add a ⅓ cup of water to the pan to steam as they cook. Cover the pan tightly with aluminium foil and bake for 30 to 35 minutes or until the peppers are tender.
6. Uncover, and top the peppers with the remaining mozzarella and the parmesan cheese. Return to the oven and bake for another 10-12 minutes until melted. Broil for 1-2 minutes until golden brown on top. Garnish with parsley.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.cookingformysoul.com

(562) 612-5001

Help Me Help You
 A 501(c)(3) nonprofit charity
info@helpmehelpu.org

www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



PIMIENTOS RELLENOS DE PAVO MOLIDO

Te encantará esta receta de Pimientos Rellenos de Pavo Molido: saludable, sustanciosa y sabrosa. Los tiernos pimientos morrones se rellenan con un delicioso relleno de pavo molido y arroz, con queso derretido por encima, convirtiéndolos en una comida favorita de toda la familia.



Información nutricional:

El pavo magro y el queso juntos son una excelente fuente de proteínas, ricas en vitaminas del complejo B y vitamina A, además de calcio, fósforo y zinc. Los pimientos morrones, los tomates y las cebollas juntos son ricos en fibra, antioxidantes, potasio, luteína y vitaminas A, C y K.

Todo esto ayuda a la digestión, el control de peso, la salud del corazón y los huesos, la presión arterial y el colesterol; reduce la inflamación; fortalece el sistema inmunitario y los niveles de energía; y ayuda a controlar la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes:


| | |
|---|--|
| 450 g de pavo molido | 1 lata de tomates picados, con su jugo |
| Aceite de oliva | 1 ½ tazas de arroz de grano largo cocido |
| Sal y pimienta | ½ taza de perejil italiano fresco picado |
| 1 cebolla amarilla mediana, picada | 3 pimientos morrones, cortados por la mitad y sin semillas |
| 4 dientes de ajo, picados | 1 ½ tazas de queso mozzarella rallado |
| 1 cucharadita de condimento italiano seco | ¼ taza de queso parmesano rallado |
| | Agua |


Instrucciones

1. Precaliente el horno a 190 °C.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande y profunda a fuego medio-alto. Cocine bien la carne molida de pavo, deshaciéndola con una cuchara de madera. Retírela a un lado de la sartén.
3. Agregue más aceite de oliva e incorpore la cebolla picada y el ajo picado. Cocine de 1 a 2 minutos hasta que desprenda un aroma agradable y vuelva a mezclarlo con la carne molida de pavo.
4. Agregue el condimento italiano, los tomates enlatados picados y el arroz cocido. Mezcle uniformemente. Sazone con sal y pimienta al gusto. Incorpore el perejil y ½ taza de queso mozzarella. Retire del fuego.
5. Rocíe los pimientos con aceite de oliva y sazónelos con sal y pimienta. Rellene los pimientos uniformemente con el relleno de pavo preparado y colóquelos en una fuente para horno. Agregue ½ de taza de agua a la sartén para que se cocine al vapor mientras se cocinan. Cubra la sartén bien con papel aluminio y hornee de 30 a 35 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos. 6. Destape y cubra los pimientos con el resto de la mozzarella y el queso parmesano. Vuelva a meterlos al horno y hornee durante 10-12 minutos más, hasta que se derritan. Asar a la parrilla durante 1-2 minutos, hasta que estén dorados por encima. Decore con perejil.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.cookingformysoul.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832