

## PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen 6 tapas de pimientos

### Ingredientes

- 3 pimientos entero, cortados a la mitad, sin tallo y sin semillas
- 3 tazas de quinoa cocida
- 1 taza de maíz en granos
- 1 lata de frijoles rojos o negros, escurridos y enjuagados
- ½ taza de tomates, cortados en cubitos
- ½ taza de queso mozzarella o cheddar rallado
- ½ taza de queso feta desmoronado
- 3 cucharadas de hojas de cilantro frescas picadas
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de chili en polvo o más al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto



### Instrucciones:

1. Cortar los pimientos a la mitad, retirar el tallo y quitar las semillas con cuidado, dejando el resto del pimiento intacto, dejar aparte.
2. Cubre una bandeja para hornear con papel para hornear y precalienta el horno a 400 F (200 C).
3. En un recipiente grande, agrega la quinoa cocida, el maíz, los frijoles, los tomates, los quesos, el cilantro, el comino, el ajo, la cebolla y el chili en polvo, sal y pimienta al gusto, mezclarlo bien.
4. Rellena cada mitad de pimiento con la mezcla de quinoa, colocarlos en el molde preparado, con la cavidad hacia arriba, agregar un poco más de queso mozzarella encima de cada pimiento.
5. Hornea hasta que los pimientos estén tiernos y el relleno esté bien caliente, unos 25-30 minutos. ¡A comer y ser feliz!

**Notas:**

\*Si quieres agregarle más proteína, puedes añadir una lata de garbanzos o pollo desmenuzado.

\*Los pimientos pueden ser de cualquier color, por que a veces los rojos son mas costosos que los amarillos y verdes.

[www.unapizcadeluna.com](http://www.unapizcadeluna.com)