

# Pimientos poblanos rellenos con salsa enchilada

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

¡Otro plato rápido y fácil!

## About the Recipe

**166 Calories · 6.4 g Protein · 5.6 g Fiber**

**Dinner**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1/4 tz / 60 ml caldo de vegetales
- 1/2 cebolla roja, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cdta / 1 g comino molido
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano seco
- 2 1/4 tz / 540 ml agua
- 1/2 tz / 80 g polenta instantánea
- 1 paquete / 280 g maíz congelado, descongelado y escurrido
- 3 cebollas de verdeo/cebollín, bien picadas
- 4 pimientos poblanos, cortados por la mitad a lo largo y sin semillas
- 2 tz / 530 g salsa enchilada preparada
- al gusto sal marina

## Directions

1. Precalentar el horno a 200 °C (400 °F). Calentar el caldo en una sartén grande a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo y saltearlos durante 3 minutos.&nbsp;
2. Agregar el comino y el orégano y saltear durante 1 minuto.  
Apartar.&nbsp;&nbsp;&nbsp;
3. En una cacerola mediana, hervir el agua. Agregar sal. Añadir la polenta gradualmente mientras se bate. Cocinar durante 4 minutos, revolviendo continuamente.&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;
4. Añadir los granos de maíz y las cebollas de verdeo.&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;
5. Mezclar la mezcla de cebolla en la polenta.&nbsp;
6. Dividir la mezcla de polenta entre los pimientos poblanos. Verter aproximadamente 1 taza de salsa enchilada en el fondo de una bandeja de 23 x 33 cm (9" x 13"). Colocar los pimientos poblanos arriba de la salsa. Cubrir con la taza de salsa restante y hornear sin cubrir durante 10 minutos.
7. Servir.

## Nutrition Facts

*Por porción (1/4 de la receta)*

**Calorías:** 166

**Grasa:** 1 g

**Grasas Saturadas:** 0.1 g

**Calorías Provenientes de Grasas:** 5.1%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 6.4 g

**Carbohidratos:** 38.7 g

**Azúcar:** 10.8 g

**Fibra:** 5.6 g

**Sodio:** 1129 mg

**Calcio:** 112 mg

**Hierro:** 5.6 mg

**Vitamina C:** 113.8 mg

**Betacaroteno:** 700 mcg

**Vitamina E:** 2.2 mg