

CREAMY TUNA-STUFFED BELL PEPPERS

INGREDIENTS

Makes 4 servings (1 stuffed pepper per serving)

- 2 cans [5 oz each] tuna (could also use canned chicken), drained
- 4 large bell peppers, tops cut off and seeds removed
- ½ cup cooked quinoa (or brown rice)
- ¼ cup Greek yogurt (or light mayonnaise)
- ¼ cup shredded mozzarella cheese (optional)
- 1 tbsp Dijon mustard
- ¼ cup chopped parsley (optional, for garnish)
- Salt and pepper to taste

EQUIPMENT NEEDED

- Large mixing bowl
- Spoon for mixing and stuffing
- Baking sheet or oven-safe dish
- Knife and cutting board
- Oven



INSTRUCTIONS

1. **Prepare the Filling:** In a large bowl, mix drained tuna, cooked quinoa, Greek yogurt, Dijon mustard, and cheese (if using). Season with salt and pepper.
2. **Stuff the Peppers:** Spoon the mixture into the hollowed-out bell peppers, filling evenly without overpacking.
3. **Bake:** Preheat oven to 375°F [190°C]. Place stuffed peppers on a baking sheet and bake for 20-25 minutes until peppers are tender and filling is heated through.
4. **Garnish & Serve:** Sprinkle with chopped parsley and serve immediately.

NUTRITIONAL BENEFITS

Tuna: High in lean protein and omega-3s for heart health.

Bell Peppers: Rich in vitamin C, supporting immunity and skin health.

Quinoa: A complete protein with fiber for blood sugar control.

STORAGE TIPS:

Stuffed Peppers: Store in an airtight container in the fridge for up to 3 days. Reheat in the microwave or oven before serving.

Leftover Bell Peppers: Slice and use in stir-fries or as a snack with dips.

SCRAP USAGE:

Bell Pepper Tops: Dice and mix into the filling, add to a salad, or use in a stir-fry.

Quinoa: Use leftovers in soups, salads, or grain bowls.

SERVING SUGGESTIONS:

As a Complete Meal: Enjoy on its own or pair with a green salad.

With Roasted Vegetables: Serve alongside roasted broccoli or brussels sprouts for extra fiber and nutrients.



NUTRITION

(Per Serving)

Calories: ~250

Protein: 25g

Carbs: 20g

Fat: 8g

Fiber: 5g

Omega-3s: ~500 mg



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN CREMOSO

INGREDIENTES

Rinde 4 porciones (1 pimiento relleno por porción)

- 2 latas [5 oz cada una] de atún [también se puede usar pollo enlatado], drenado
- 4 pimientos grandes, sin rabo ni semillas
- ½ taza de quinoa cocida [o arroz integral]
- ¼ taza de yogur griego [o mayonesa baja en calorías]
- ¼ taza de queso mozzarella rallado [opcional]
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- ¼ taza de perejil picado [opcional, para decorar]
- Sal y pimienta al gusto

UTENSILIOS NECESARIOS

- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar y rellenar
- Bandeja para hornear o recipiente apto para horno
- Cuchillo y tabla para cortar
- Horno



PREPARACIÓN

1. **Preparación del relleno:** En un tazón grande, mezcle el atún escurrido, quinoa cocida, yogur griego, mostaza Dijon y queso [si lo desea]. Sazone con sal y pimienta.
2. **Rellene los pimientos:** Vierta la mezcla de atún en los pimientos, rellenándolos de manera uniforme sin sobrecargarlos.
3. **Hornee:** Precaliente el horno a 375°F [190°C]. Coloque los pimientos rellenos en una bandeja para hornear y hornéelos durante 20 a 25 minutos hasta que los pimientos estén suaves y el relleno esté caliente.
4. **Decore y sirva:** Espolvoree con perejil picado y sirva inmediatamente.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Atún: Alto en proteínas magras y omega-3 para la salud del corazón.

Pimientos: Ricos en vitamina C, favorecen la inmunidad y la salud de la piel.

Quinoa: Una proteína completa con fibra para el control del azúcar en la sangre.

CONSEJOS PARA SU ALMACENAMIENTO

Pimientos rellenos: Guárdelos en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. Recaliéntelos en el microondas o en el horno antes de servir.

Pimientos sobrantes: Córtelos en rodajas y úselos en salteados o como refrigerio con salsas.

CÓMO APROVECHAR LOS SOBRANTES

Rabos de pimiento: Córtelos en cubitos y mezcle con el relleno, agregue a una ensalada o use en un salteado.

Quinoa: Use el sobrante en sopas, ensaladas o platos de cereales.

SUGERENCIAS PARA SERVIRLA

Como comida completa: Disfrútelos solos o acompáñelos con una ensalada verde.

Con verduras asadas: Sirva los pimientos rellenos con brócoli asado o coles de bruselas para obtener más fibra y nutrientes.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

[Por ración]

Calorías: ~250

Proteína: 25g

Carbohidratos: 20g

Grasa: 8g

Fibra: 5g

Omega-3: ~500mg



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA