

Cauliflower Rice Stuffed Peppers

Serves 4

Ingredients

- 4 large bell peppers
- 1 tablespoon olive oil
- 2 cups cauliflower rice
- 2 cloves garlic, chopped
- ½ cup mushrooms, chopped
- ¼ cup chopped onion or shallot
- ¼ cup tomato sauce or 2 teaspoons tomato paste
- ½ cup coconut milk (optional)
- Shredded cheese for topping (optional)
- Salt and pepper, to taste

Directions

1. Preheat oven to 375-400F.
2. Wash peppers, cut off the tops, remove the seeds and reserve the tops. Set aside.
3. Cook mushrooms, onion or shallot, and garlic in olive oil for 2 minutes. Add tomato sauce and cauliflower rice. Season with salt and pepper. Cook for 2 minutes, stirring frequently. Taste the mixture. Add coconut milk if using and cook for another 5 minutes.
4. Divide stuffing between all 4 peppers. Place the tops over each pepper. Cover with foil and bake for 25-35 minutes. Uncover and bake for additional 10-20 minutes, until the peppers are soft and fully cooked. (depends on how soft you prefer them and how fast your oven can reach this doneness).
5. You can remove the tops and add cheese on top of each pepper or serve them as they are. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Cauliflower is a cruciferous vegetable that is naturally high in B-vitamins. It also contains fiber to enhance weight loss and digestion, choline that is essential for learning and memory, and many other important nutrients.

Pimientos rellenos de arroz de coliflor

4 porciones

Ingredientes

- 4 pimientos grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de arroz de coliflor
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de champiñones
- 1/4 taza de cebolla o chalota picada
- 1/4 taza de salsa de tomate o 2 cucharaditas de pasta de tomate
- ½ taza de leche de coco (opcional)
- Queso rallado para cubrir (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375-400F.
2. Lavar los pimientos, cortar la parte superior y reservar, quitar las semillas. Dejar de lado.
3. Cocine los champiñones la cebolla o chalota y el ajo en aceite de oliva durante 2 minutos. Agregue la salsa o pasta de tomate y el arroz de coliflor. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Cocine durante 2 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue leche de coco si la usa y cocine por otros 5 minutos.
4. Divida el relleno entre los 4 pimientos. Coloque las tapas sobre cada pimiento. Cubra con papel aluminio, hornee durante 25-35 minutos. Destape y hornee por 10-20 minutos adicionales, hasta que los pimientos estén suaves y completamente cocidos. (depende de qué tan suaves los prefiera y qué tan rápido su horno puede alcanzar este punto de cocción).
5. Puede quitar la parte superior y agregar queso encima de cada pimiento o servirlos como están. ¡Buen provecho!

Información nutricional

La coliflor es una verdura crucífera que es naturalmente alta en vitaminas B. También contiene fibra para mejorar la pérdida de peso y la digestión, colina que es esencial para el aprendizaje y la memoria, y muchos otros nutrientes importantes.