



Chiles Rellenos en una Olla de Cocimiento Lento

¡Lo de "adentro" es lo mejor!

Ingredientes:

- 3 chiles, tamaño mediano
- 1 lata de 14 ½ onzas de tomates picados con orégano, albahaca y ajo
- 1 libra de carne molida
- ½ taza arroz blanco de grano largo, sin cocinar
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 lata de jugo de tomate de 46 onzas



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Póngale un poco de espray de cocina a la olla de cocimiento lento.
2. Lave los chiles y córtelos alrededor del tallo para quitarle el tallo, las semillas y la membrana de adentro, y póngalos a un lado.
3. Cuele el líquido de los tomates. En una vasija mediana, combine los tomates, la carne molida, el arroz, la sal y la pimienta.
4. Llene los chiles con la mezcla de la carne y póngalos en la olla de cocimiento lento.
5. Haga bolitas de carne con cualquier remanente de la carne; agréguelas a la olla de cocimiento lento.
6. Póngale el jugo de tomate alrededor de los chiles rellenos hasta que estén casi cubiertos.
7. Cúbralos y cocínelos a fuego lento de 10 a 12 horas.
8. Quítele la tapa en la última hora que se esté cocinando y póngala a fuego alto para que la salsa se espese.



Consejos Útiles: Para ahorrar tiempo en la mañana, prepare algunas cosas la noche anterior. Lave, corte y quítele las semillas a los chiles y póngalos en una bolsa en el refrigerador. Combine los ingredientes del relleno en una vasija, cubra y refrigere. ¡Así ahorrará la mitad del tiempo preparando la receta!

Durante la última hora que se esté cocinando, quítele la tapa a la olla de cocimiento lento y suba a fuego alto. Esto permite que todo el líquido del jugo de tomate se evapore y haga que la salsa se espese. Para servir, corte los chiles a la mitad, échele la salsa encima y póngale queso americano o Cheddar encima, si lo desea.

Stuffed Peppers in a Slow Cooker

The "insides" are the best!

Ingredientes:

- 3 green bell peppers, medium size
- 1 can (14 ½-ounce) diced tomatoes with oregano, basil and garlic
- 1 pound lean ground beef
- ½ cup long grain white rice, uncooked
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 1 can (46-ounce) tomato juice



Directions:

Remember to wash your hands!


1. Lightly coat slow cooker with cooking spray.
2. Wash peppers and cut around stems to remove stem, seeds and membrane from inside peppers and set aside.
3. Drain liquid from tomatoes. In medium bowl, combine tomatoes, ground beef, rice, salt and pepper.
4. Fill peppers with meat mixture and place in slow cooker.
5. Make balls from any remaining meat mixture; add to slow cooker.
6. Pour tomato juice around stuffed peppers until nearly covered.
7. Cover and cook on low temperature setting 10 to 12 hours.
8. Remove lid the last hour of cooking and turn to high to make a thicker sauce.



Helpful Hints: To save time in the morning, do some pre-prep the night before. Wash, cut and remove seeds from peppers and store in a bag in the refrigerator. Combine filling ingredients in a bowl, cover and refrigerate. Assembly time is cut in half!


During the last hour of cooking, remove the lid and turn the slow cooker to high. This will allow some liquid in the tomato juice to evaporate and make a thicker sauce. To serve, cut peppers in half, spoon on sauce and top with American or cheddar cheese, if desired. For flavor variations, use canned or fresh tomatoes and add your favorite herb combinations. To bump-up the

Para experimentar con más sabores, use los tomates enlatados o frescos y agréguele sus combinaciones de hierbas favoritas. Para aumentar las porciones de vegetales, agréguele una lata de maíz entero y colado a la mezcla de la carne.

 **Consejos de Seguridad:** Antes de servir, revise la temperatura de la mezcla de carne para asegurarse que está cocinada. La carne molida debe alcanzar una temperatura interna de 160 grados para que esté cocida. Coloque el termómetro en el centro de la mezcla de carne y asegúrese de no tocar el fondo de la olla de cocimiento lento.

Después de abrir el jugo de tomate, guarde la sobra en el refrigerador dentro de un envase de plástico. Úselo en unos cuantos días.

veggie servings, add a can of drained whole kernel corn to the meat mixture.

 **Safety Tips:** Before serving, check the temperature of the beef mixture to be sure it is done. Ground beef should reach an internal temperature of 160 degrees to be safe. Insert thermometer into the center of the beef mixture and make sure it does not touch the bottom of the slow cooker.

After opening, store leftover tomato juice in a plastic container in the refrigerator. Use it within a few days.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 chile (449g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 25
Calorías 190	
% Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	4%
• Grasa Saturada 1g	5%
Colesterol 40mg	13%
Sodio 1360mg	57%
Carbohidrato Total 21g	7%
• Fibra Dietética 3g	10%
• Azúcares 13g	
Proteína 20g	
Vitamina A 30%	• Vitamina C 140%
Calcio 8%	• Hierro 20%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	< 65g 80g
• Grasa Saturada	< 20g 25g
Colesterol	< 300mg 300mg
Sodio	< 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
• Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 pepper (449g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 1360mg	57%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 3g	10%
Sugars 13g	
Protein 20g	
Vitamin A 30%	• Vitamin C 140%
Calcium 8%	• Iron 20%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Equipo para Niños

- olla de cocimiento lento
- espray de cocina
- abridor de latas
- tabla para cortar
- cuchillo afilado
- vasija para mezclar mediana
- cucharas para medir
- tazas de medidas
- cuchara grande
- termómetro

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Chiles Rellenos
- pedacitos de zanahorias con salsa ranchera
- pedazos de manzana
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Slow cooker
- Cooking spray
- Can opener
- Cutting board
- Sharp knife
- Medium mixing bowl
- Measuring spoons
- Measuring cups
- Large spoon
- Thermometer

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Chef's Choice

- Stuffed Peppers
- Carrot sticks with ranch dressing
- Apple wedges
- Low fat milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.