

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

280 gr Γεμιστές Πιπεριές με Ρύζι
200 gr Γιαούρτι Στραγγιστό (2%)

Σαλάτα:

200 gr Μπρόκολο βρασμένο
5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
35 gr Ψωμί ολικής άλεσης

Φρούτο:

80 gr Αχλάδια

Υλικά για τις Γεμιστές Πιπεριές με Ρύζι:

760 gr πράσινες πιπεριές
80 gr ψιλοκομμένο κρεμμύδι
20 gr ελαιόλαδο
170 gr ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες ντομάτες
60 gr σταφίδες
116 gr άσπρο ρύζι
10 gr ψιλοκομμένος μαϊντανός
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1270 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 559 kcal

Λίπος: 16,6 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 29,7 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 77,4 gr (59%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τις πιπεριές, τις κόβετε στο επάνω μέρος και αφαιρείτε τα σπόρια.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύετε τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής, αλάτι-πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.
3. Γεμίζετε με το παραπάνω μείγμα τις πιπεριές (να μην είναι πολύ γεμάτες) και τις σκεπάζετε με το μέρος εκείνο που πριν είχατε αφαιρέσει.
4. Τοποθετείτε προσεκτικά τις πιπεριές στο ταψί, προσθέτετε αρκετό νερό και ψήνετε στο φούρνο.