



Slow Cooker Turkey Stuffed Peppers

Prep time: 15 minutes

Cook time: 6 hours

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 pepper

Cost: \$12.53 per recipe, \$2.08 per serving

Ingredients

- 1 pound lean ground turkey*
- 1 cup uncooked brown rice
- 1 cup shredded mozzarella cheese
- 1 teaspoon dried basil
- 6 bell peppers (any color), tops and seeds removed
- 1 (28 ounce) can crushed tomatoes
- 1½ cups low-sodium chicken broth
- ½ cup grated parmesan cheese

*Choose 90% lean or higher for the healthiest option.

Directions

- 1) In a medium bowl, combine turkey, rice, mozzarella and basil.
- 2) Spoon mixture into peppers, filling each one about ¾ full. Place peppers in slow cooker.
- 3) Top peppers with tomatoes. Pour chicken broth into slow cooker around the peppers.
- 4) Cover and cook on low for 6 hours.
- 5) Sprinkle peppers with parmesan cheese and serve.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 pepper

Amount per serving

Calories 390

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 570mg 25%

Total Carbohydrate 42g 15%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 27g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 276mg 20%

Iron 4mg 20%

Potassium 944mg 20%

Vitamin A 112mcg 10%

Vitamin C 108mg 120%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Pimentones Rellenos de Pavo en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 6 horas

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 pimiento

Costo: \$12.53 por receta, \$2.08 por porción

Ingredientes

- 1 libra pavo molido magro*
- 1 taza arroz integral crudo
- 1 taza queso mozzarella rallado
- 1 cucharadita albahaca seca
- 6 pimentones (cualquier color), sin semillas y parte superior cortada
- 1 lata (28 onzas) tomates triturados
- 1½ tazas caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza queso parmesano rallado

*Elija 90% magro o más para la opción más saludable.

Preparación

- 1) En un tazón mediano, combine el pavo, arroz, mozzarella y albahaca.
- 2) Con una cuchara, rellene cada pimentón hasta $\frac{3}{4}$ de lleno. Coloque los pimentones en una olla de cocción lenta.
- 3) Eche los tomates por encima de los pimentones. Vierta el caldo de pollo a la olla de cocimiento lento alrededor de los pimentones.
- 4) Cubra y cocine en bajo (low) por 6 horas.
- 5) Espolvoree los pimentones con queso parmesano y sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 pepper
Amount per serving	
Calories	390
	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 570mg	25%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 276mg	20%
Iron 4mg	20%
Potassium 944mg	20%
Vitamin A 112mcg	10%
Vitamin C 108mg	120%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Pimentões Recheados com Carne de Peru na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 6 horas

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 pimentão

Custo: \$12.53 por receita, \$2.08 por porção

Ingredientes

- 1 libra de carne de peru magra, moída*
- 1 copo de arroz integral cru
- 1 copo de queijo mozzarella ralado
- 1 colher de chá de manjericão seco
- 6 pimentões (qualquer cor), topos e sementes removidos
- 1 lata (28 onças) de tomates triturados
- 1 ½ copos de caldo de frango com baixo teor de sódio
- ½ copo de queijo parmesão ralado

*Escolha 90% ou mais magro para a opção mais saudável

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 pepper

Amount per serving

Calories 390

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 570mg 25%

Total Carbohydrate 42g 15%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 27g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 276mg 20%

Iron 4mg 20%

Potassium 944mg 20%

Vitamin A 112mcg 10%

Vitamin C 108mg 120%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela média, misture a carne de peru, o arroz, a mozzarella e o manjericão.
- 2) Transfira a mistura para os pimentões, enchendo cada um deles cerca de 3/4. Coloque os pimentões na panela elétrica.
- 3) Cubra os pimentões com o tomate triturado. Despeje o caldo de galinha na panela elétrica em volta dos pimentões.
- 4) Tampe e cozinhe em fogo baixo por 6 horas.
- 5) Polvilhe os pimentões com queijo parmesão e sirva.



Dica para economizar dinheiro:

Comprar a marca própria do mercado em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.