



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 PEPPER, MAKES 6 SERVINGS):

190 calories; 26 grams carbohydrate; 6 grams fat; 8 grams protein; 7 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$10.20

INGREDIENTS

6 large poblano peppers
½ Tbsp olive oil
⅛ tsp salt
6 Roma tomatoes, cut in quarters
1 large white onion, sliced into wedges
2 small jalapeños, cut in quarters
6 garlic cloves, cut in half
1 Tbsp olive oil
¼ tsp salt
1 (15.5oz) can black beans (no salt added), drained and rinsed
¼ cup + ¼ cup crumbled queso fresco or shredded Monterey jack cheese
½ tsp cumin
½ tsp salt
¼ tsp chili powder
¼ tsp coriander

DIRECTIONS

Preheat the oven to 400°F. Place the 6 poblano peppers on a baking sheet and toss with ½ Tbsp of olive and ⅛ tsp of salt. On another baking sheet, place the tomatoes, onions, jalapenos, and garlic, and then toss them with 1 Tbsp of olive oil and ¼ tsp of salt. Place both pans in the oven and cook for 15 minutes, then flip the poblano peppers and return the pan to the oven. Cook another 10-15 minutes. Remove the two pans from the oven and lower the temperature of the oven to 350°F.

For the filling: Mix the beans, ¼ cup of cheese, cumin, salt, chili powder, and coriander in a medium bowl. Take ½ of the roasted onions, finely chop them, and then add them to the bean filling mixture and stir.

For the sauce: Place the remaining onions, tomatoes, jalapenos, and garlic into a large food processor or blender and blend until smooth. Set this sauce aside.

Prepare the poblanos: One at a time, hold the poblanos under running water and rub off the outer skin. Then, slice the poblanos on one side to open and remove the seeds inside. Next, in a 9 x 13 inch greased baking dish, pour some of the roasted tomato sauce to coat the bottom (about half the sauce). Place the peppers on top of the sauce and fill each one with the black bean mixture. Pour the rest of the sauce over the top. Sprinkle with the remaining ¼ cup of cheese.

Cover with foil and bake 15 minutes in the oven at 350°F, or until the filling is warm and the cheese is melted, then uncover and bake another 5 minutes. Remove from oven and enjoy!

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



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 CHILE):

190 calorías; 26 gramos carbohidratos; 6 gramos grasa; 8 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$10.20

INGREDIENTES

6 chiles poblanos grandes
½ cucharada de aceite de oliva
¼ cda de sal
6 tomates roma, cortados en cuartos
1 cebolla blanca grande, cortada en gajos
2 jalapeños pequeños, cortados en cuartos
6 dientes de ajo, cortados por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva
¼ cucharadita de sal
1 lata (15.5oz) de frijoles negros (sin sal agregada), escurridos y enjuagados
¼ cup + ¼ cup de boronas de queso fresco o queso Monterey jack rallado
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de chile en polvo
¼ cucharadita de semillas de cilantro

PREPARACIÓN

Precalente el horno a 400°F. Coloque los 6 chiles poblanos en una bandeja para hornear y rocíelos con ½ cda de aceite de oliva y 1/8 cda de sal. En otra bandeja para hornear, coloque los tomates, las cebollas, los jalapeños, y el ajo, y luego rocíelos con 1 cda de aceite de oliva y ¼ cda de sal. Coloque las dos bandejas en el horno y cocine por 15 minutos, luego voltee los chiles poblanos y regrese la bandeja al horno. Cocine por otros 10 -15 minutos. Retire las dos bandejas del horno y baje la temperatura a 350°F.

Para el relleno: en un bol mediano mezcle los frijoles con el ¼ taza de queso, el comino, la sal, el chile en polvo, y las semillas de cilantro. Tome ⅓ de las cebollas asadas, píquelas finamente, y luego agréguelas a la mezcla del relleno de frijoles y revuelva.

Para la salsa: coloque el resto de las cebollas, los tomates, los jalapeños, y el ajo en un procesador de alimentos grande o licuadora y mezcle hasta que quede suave. Coloque la salsa aparte.

Prepare los poblanos: uno a la vez, mantenga los poblanos bajo el chorro de agua y frote la piel exterior. Luego, corte los poblanos por un lado para abrirlos y retire las semillas de adentro. Después, en una bandeja engrasada de 9 x 13 pulgadas, vierta un poco de la salsa de los tomates asados hasta cubrir el fondo (aproximadamente la mitad de la salsa). Coloque los pimientos encima de la salsa y rellene cada uno con la mezcla de frijoles negros. Vierta el resto de la salsa por encima. Espolvoree con el ¼ de taza de queso restante.

Cubra con papel de aluminio y hornee por 15 minutos a 350°F, o hasta que el relleno esté caliente y el queso derretido luego destape y hornee por otros 5 minutos. Saque del horno y ¡buen provecho!

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