



Pimientos asados rellenos de quinoa, espinacas y huevo

Ingredientes (para 2 personas):

- 2 pimientos rojos grandes
- 100 g de quinoa cocida
- 75 g de espinacas frescas
- 2 huevos medianos
- 30 g de queso rallado light (tipo mozzarella)
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lava los pimientos, córtalos por la mitad a lo largo y quítales las semillas.
2. Saltea las espinacas con el aceite de oliva hasta que se reduzcan.
3. En un bol, mezcla la quinoa cocida, las espinacas salteadas, los huevos batidos y el queso rallado. Salpimenta al gusto.
4. Rellena los pimientos con la mezcla y colócalos en una bandeja de horno.
5. Hornea a 180 °C durante 25 minutos o hasta que estén bien cocinados y el relleno cuajado.

Información nutricional aproximada (por ración):

- Calorías: 240 kcal
- Proteínas: 13 g
- Grasas: 10 g
- Hidratos de carbono: 22 g
- Fibra: 5 g