



OVEN BACKED VEGETARIAN STUFFED PEPPERS



Bursting with flavor and nutrients, these Vegetarian Stuffed Peppers are a quick, healthy meal the whole family will love. Stuffed with beans, rice, and colorful veggies, they're hearty, wholesome, and perfect for any night of the week.

Nutritional Facts:

Beans are a lean protein powerhouse, and when combined with vibrant ingredients like bell peppers, celery, onions, tomatoes, herbs, and cheese, they create a nutrient-rich dish packed with health benefits. This colorful combo delivers essential vitamins A, B, C, and K, plus fiber and key minerals that support digestion, boost immunity, and enhance energy levels. It also promotes heart and bone health, and helps manage conditions such as diabetes, high blood pressure, cancer, osteoporosis, and healthy weight maintenance.

Ingredients (Serves 4):

4 large bell peppers	1 teaspoon dried parsley
2 tablespoons olive oil	2 teaspoons Worcestershire sauce
1 small onion, diced	1 cup crushed tomatoes
2 stalks celery, finely diced	2 cups cooked rice
6 cloves garlic, minced	1 15-ounce can of black or red beans
2 teaspoons Cajun or chili seasoning	2 green onions, sliced
1 teaspoon dried thyme leaves	1 cup grated mozzarella cheese

Instructions:

1. Preheat your oven to 350°F.
2. Prep the bell peppers: Rinse, slice in half lengthwise, and remove the seeds and membranes. Arrange the halves in a baking dish, cut side up.
3. In a small skillet, heat olive oil over medium heat. Once warm, sauté the finely chopped onion and celery, stirring occasionally, until soft - about 10 minutes. Add minced garlic and chili or Cajun seasoning. Stir for about 30 seconds.
4. Transfer the skillet contents to a large mixing bowl. Add all remaining ingredients except the cheese and mix well to combine.
5. Stuff each pepper half evenly with the rice and beans mixture. Top with shredded cheese.
6. Cover the baking dish loosely with foil and bake for 30 minutes.
7. Uncover and continue baking for another 5–8 minutes, or until the cheese is melted and golden.

Serve & Enjoy!

Recipe adapted from: <https://beanrecipes.com>



(562) 612-5001



Help Me Help You

A 501(c)(3) nonprofit charity

info@helpmehelpu.org



www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



PIMIENTOS VEGETARIANOS RELLENOS AL HORNO



Llenos de sabor y nutrientes, estos pimientos rellenos vegetarianos son una comida rápida y saludable que le encantará a toda la familia. Están rellenos de frijoles, arroz y verduras coloridas — una opción perfecta para cualquier noche.

Datos Nutricionales:

Los frijoles son una excelente fuente de proteína baja en grasa. Al combinarlos con ingredientes como pimientos, apio, cebolla, tomate, hierbas y queso, se obtiene un platillo rico en nutrientes. Esta mezcla colorida aporta vitaminas A, B, C y K, además de fibra y minerales que ayudan a la digestión, fortalecen el sistema inmunológico y aumentan la energía. También favorece la salud del corazón y los huesos, y ayuda a controlar la diabetes, la presión arterial, el cáncer, la osteoporosis y el peso saludable.

Ingredientes (4 porciones):

4 pimientos morrones grandes	1 cucharadita de perejil seco
2 cucharadas de aceite de oliva	2 cucharaditas de salsa Worcestershire
1 cebolla pequeña, picada	1 taza de tomates triturados
2 tallos de apio, finamente picados	2 tazas de arroz cocido
6 dientes de ajo, picados	1 lata de 400 g de frijoles negros o rojos
2 cucharaditas de condimento cajún o de chile	2 cebolletas rebanadas
1 cucharadita de hojas secas de tomillo	1 taza de queso mozzarella rallado

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 175 °C.
2. Prepara los pimientos: Enjuágalos, córtalos por la mitad a lo largo y retira las semillas y las membranas. Coloca las mitades en una fuente para horno, con el corte hacia arriba.
3. En una sartén pequeña, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, sofríe la cebolla y el apio finamente picados, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén blandos, unos 10 minutos. Agrega el ajo picado y el condimento chile o cajún. Revuelve durante unos 30 segundos.
4. Transfiere el contenido de la sartén a un tazón grande. Agrega todos los ingredientes restantes excepto el queso y mezcla bien.
5. Rellena cada mitad de pimiento uniformemente con la mezcla de arroz y frijoles. Cubre con queso rallado.
6. Cubre la fuente para horno sin apretar con papel aluminio y hornea durante 30 minutos.
7. Destapa y continúa horneando durante 5 a 8 minutos más, o hasta que el queso se derrita y esté dorado.

¡Sirve y disfruta!

Receta adaptada de: <https://beanrecipes.com>

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832