



Picture by: Grace Hall at Eats Amazing

BARCOS DE PIMENTONES

Intente esta receta simple ya sea para una merienda o una fiesta de verano.

***Tip:** Si quiere comer esta merienda mas de una vez por semana, rellene bastantes pimentones y refrigerelos por no mas de 2 dias.

Porciones: 2

1 porción: 3 barquitos de pimenton

LO QUE VA A NECESITAR:

- 6 mini pimentones
- 1/4 taza de hummus o aderezo ranch lite
- 1 zanahoria grande

COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$0.77
- Costo por porción: \$0.38

INSTRUCCIONES:

1. Corte los pimentones a lo largo.
2. Corte y retire las semillas de los pimentones.
3. Pele la zanahoria y despues corte en pedazos en forma de triangulo.
4. Rellene la mitad de los pimentones con hummus o aderezo y esparza para que cubra el "barco".
5. Coloque la zanahoria en medio del barco de pimenton.
6. Coloque en un plato o guarde los pimentones y zanahorias por separado y rellene los pimentones hasta servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías: 84 Cal
- Carbohidratos: 7 g
- Proteina: 2 g