

Chile Relleno



Ingredientes:

- una lata de 15 oz de frijoles negros, colados y lavados
- 1 taza de maíz
- 1 taza de arroz integral cocinado
- ½ taza de cebolla, picada finamente
- 1½ cucharadita de comino
- 2 onzas de queso mozzarella semidescremado o queso bajo en grasa
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de cilantro
- ¼ taza de agua
- spray para que no se pegue la comida
- 2 chiles dulces (cualquier color)



Chile Relleno *continuación*



Instrucciones:

- 1** Corte los chiles dulces a la mitad a lo largo y quite todas las semillas.
- 2** En un tazón grande, combine los ingredientes restantes excepto el queso. Mezcle.
- 3** Llene cada mitad del chile dulce con la mezcla de frijoles y colóquela en una cacerola.
- 4** Eche $\frac{1}{4}$ taza de agua en la parte inferior de la cacerola.
- 5** Cubra con papel aluminio y hornee por 30 minutos a 350 grados.
- 6** Quite el papel y rocíe cada mitad con queso. Hornee destapado por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.



Consejos:

Para evitar que los niños pequeños se ahoguen, corte el chile dulce en pedazos no más grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada.