

## Cono de pimientos rellenos

### Ingredientes:

4 pimientos rojos  
2 pimientos verdes  
4 quesitos  
2 tomates  
2 calabacines  
2 cebollas  
3 dientes de ajo  
orégano  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
sal

### Elaboración:

1. Asar los pimientos rojos en una sartén durante 3-5 minutos y pelarlos. Reservar el jugo para después.
2. Rehogar en una sartén la cebolla y el ajo picados e incorporar los pimientos verdes, los tomates y los calabacines en cuadraditos. Verter en la mezcla un vaso de agua, sazonado con sal y orégano al gusto. Cocer hasta que las verduras estén muy tiernas. Añadir los quesitos troceados y remover toda la mezcla.
3. Rellenar los pimientos rojos con  $\frac{3}{4}$  de la mezcla y pasar por la batidora el resto, formando una salsa con el jugo de los pimientos. Calentar ligeramante y verter sobre la composición.

**Tiempo total de elaboración:** 15 minutos.

### Información Nutricional:

Valor energético: 256.5 kcal  
Proteínas: 13.6 g  
Lípidos: 10.7 g  
Hidratos de carbono: 26.2 g  
Fibra: 9.9 g