

Pimientos Rellenos con Arroz Integral

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	4	275g

INGREDIENTES

- 4 pimientos rojos grandes y uniformes
- 2 tazas de arroz integral cocido (previamente cocido)
- 2 cucharadas de pasta de tomate concentrada
- ½ cebolla mediana picada finamente
- 1 diente de ajo fresco picado
- 1 zanahoria mediana rallada o picada fina
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de aceitunas negras picadas
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de ciboulette fresco picado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 220°C. Preparar los pimientos lavándolos cuidadosamente bajo agua

fría corriente.

2. Escaldar los pimientos sumergiéndolos en agua hirviendo durante 3-4 minutos para ablandar ligeramente la piel. Retirar del agua caliente e inmediatamente sumergir en agua fría para detener la cocción.

3. Con mucho cuidado, cortar la parte superior de cada pimiento (como una tapa) y retirar todas las semillas y membranas blancas del interior. Reservar las tapas para decorar si se desea.

4. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla picada y el ajo hasta que estén tiernos y aromáticos, aproximadamente 5 minutos.

5. Agregar la zanahoria rallada y la pasta de tomate a la sartén. Cocinar por 3-4 minutos adicionales, removiendo constantemente para que la pasta de tomate se integre bien y no se queme.

6. En un bowl grande, mezclar el arroz integral cocido con el sofrito de verduras. Agregar el perejil picado, el ciboulette fresco y las aceitunas negras picadas.

7. Sazonar la mezcla con sal marina y pimienta negra recién molida al gusto. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén uniformemente distribuidos.

8. Rellenar cada pimiento cuidadosamente con la mezcla de arroz, presionando ligeramente para compactar pero sin romper las paredes del pimiento.

9. Espolvorear la parte superior de cada pimiento relleno con queso parmesano rallado para crear una costra dorada al hornear.

10. Colocar los pimientos rellenos en una bandeja de horno ligeramente engrasada. Si es necesario, cortar una pequeña base en la parte inferior de los pimientos para que se mantengan erectos.

11. Hornear a 220°C durante 20 minutos, o hasta que los pimientos estén tiernos y el queso esté dorado y burbujeante en la superficie.

12. Dejar reposar 5 minutos antes de servir. Decorar con hierbas frescas adicionales si se desea.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (275g):

• Valor energético: 298 kcal • Hidratos de carbono: 34.9g • Proteínas: 9.1g • Lípidos: 13.5g • Fibra: 7.5g • Sodio: 511mg • Calcio: 173mg • Hierro: 1.6mg • Vitamina B12: 0.3mcg

?? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

PIMIENTOS ROJOS - Vitamina C Suprema:

- Vitamina C más concentrada que naranjas (190mg por 100g)
- Capsaicina antiinflamatoria y termogénica
- Licopeno antioxidante anticancerígeno potente
- Betacaroteno precursor de vitamina A
- Vitamina B6 para función neurológica
- Folato para síntesis de ADN y glóbulos rojos
- Potasio para salud cardiovascular
- Flavonoides quercetina y luteolina
- Capsantina pigmento antioxidante único
- Fibra para saciedad y digestión

ARROZ INTEGRAL - Grano Completo Perfecto:

- Fibra insoluble para salud digestiva óptima
- Vitaminas B complejas para energía sostenida
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Selenio antioxidante para protección celular
- Manganeso para metabolismo de carbohidratos
- Ácido fítico quelante de metales pesados
- Gamma-orizanol para reducir colesterol
- Antioxidantes tocotrienoles únicos
- Índice glucémico bajo para diabéticos
- Proteína completa con aminoácidos esenciales

ACEITUNAS NEGRAS - Grasas Mediterráneas:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Vitamina E antioxidante potente
- Polifenoles antiinflamatorios únicos
- Hierro para prevención de anemia
- Cobre para absorción de hierro
- Oleocantal con efectos antiinflamatorios
- Hidroxitirosool neuroprotector
- Escualeno para regeneración celular

PASTA DE TOMATE - Licopeno Concentrado:

- Licopeno 5x más concentrado que tomate fresco
- Antioxidante anticancerígeno más potente
- Protección solar natural desde dentro
- Vitamina K para coagulación sanguínea
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Folato para embarazadas

PEREJIL Y CIBOULETTE - Hierbas Medicinales:

- Vitamina K para huesos fuertes (547% VD)
- Vitamina C para sistema inmunológico
- Apigenina flavonoide anticancerígeno
- Miristicina diurética natural
- Clorofila purificadora sanguínea
- Compuestos sulfurados antibacterianos
- Antioxidantes únicos como kaempferol

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Cardioprotector por potasio y grasas saludables
- Anticancerígeno por licopeno y capsaicina
- Antiinflamatorio por oleocanthal y quercetina
- Neuroprotector por gamma-orizanol único
- Digestivo por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") prebiótica abundante
- Antioxidante por vitamina C y E sinérgicas
- Termogénico por capsaicina natural
- Regulador glucémico por fibra y magnesio
- Quelante de metales por ácido fítico
- Protector solar por licopeno concentrado
- Energizante por vitaminas B complejas
- Alcalinizante para equilibrio pH corporal

? IDEAL PARA:

- Vegetarianos que buscan [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa
- Deportistas (carbohidratos complejos + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes"))
- Personas con diabetes (índice glucémico bajo)
- Problemas cardiovasculares (potasio + grasas saludables)
- Personas con colesterol alto (gamma-orizanol)
- Cáncer (licopeno + capsaicina protectores)
- Problemas digestivos (fibra prebiótica)
- Personas con anemia (hierro + vitamina C)
- Hipertensión arterial (potasio abundante)
- Personas con artritis (antiinflamatorios naturales)

TRADICIÓN CULINARIA MEDITERRÁNEA:

Este plato representa la esencia de la dieta mediterránea, combinando vegetales frescos, granos integrales, aceitunas y hierbas aromáticas en una preparación que es tanto nutritiva como deliciosa.

BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COCCIÓN:

- Concentración de licopeno por calor (5x más biodisponible)
- Liberación de gamma-orizanol del arroz integral
- Caramelización natural de azúcares del pimiento
- Mejor digestibilidad de fibras por cocción suave
- Activación de antioxidantes por temperatura controlada

- Preservación de vitaminas hidrosolubles

COMPARACIÓN NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más vitamina C que 3 naranjas (190mg)
- Más licopeno que tomate fresco (5x concentrado)
- Más fibra que pan integral (7.5g)
- Más antioxidantes que frutas rojas
- Más potasio que plátanos
- Más magnesio que chocolate negro

DATO CIENTÍFICO REVOLUCIONARIO:

El gamma-orizanol del arroz integral es el único compuesto natural que puede reducir el colesterol LDL hasta 25% mientras protege las neuronas del estrés oxidativo, superando a muchos medicamentos sintéticos.

SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Vitamina C + hierro = absorción máxima
- Licopeno + grasas = biodisponibilidad óptima
- Capsaicina + vitamina E = antiinflamatorio potente
- Fibra + probióticos = microbiota saludable
- Potasio + magnesio = función cardíaca perfecta

BENEFICIOS AMBIENTALES:

- Cultivo sostenible de pimientos locales
- Arroz integral de agricultura regenerativa
- Menor huella de carbono que proteína animal
- Biodiversidad por policultivos mediterráneos
- Conservación del agua por ingredientes de secano

VERSATILIDAD CULINARIA:

- Se puede preparar con diferentes granos integrales
- Admite variaciones estacionales de verduras
- Perfecto para meal prep y congelación
- Base para otras preparaciones rellenas
- Adaptable a diferentes tradiciones culinarias

CONSEJOS CULINARIOS PROFESIONALES:

- Escaldar pimientos facilita digestión
- Arroz integral previo ahorra tiempo
- Pasta de tomate concentra sabores
- Queso parmesano crea costra dorada
- Reposar permite que se asienten sabores

Esta preparación es un verdadero elixir mediterráneo que demuestra cómo ingredientes simples pueden crear un plato extraordinariamente nutritivo y delicioso, combinando tradición culinaria milenaria con ciencia nutricional de vanguardia.

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>