

# EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

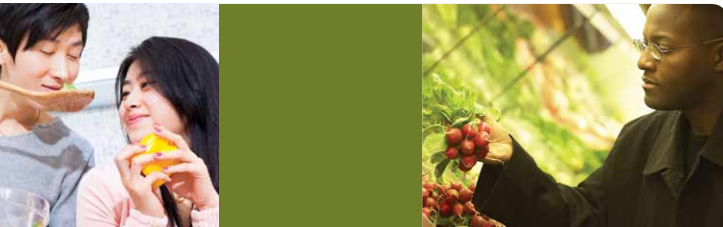
1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca



Make healthy choices for yourself and your family!

EatRight Ontario is here to help.



Call EatRight Ontario at 1-877-510-510-2 and talk to a Registered Dietitian for FREE!



Ask us for a FREE guide that's best for you.

Choices include:

- Adding flavour without salt
- Eating well when you have diabetes
- Heart healthy eating
- Making your recipes healthier
- Feeding young children

## Spice Up Your Meals ...Without Salt!

### Grilled Stuffed Jalapeño Peppers

Get answers to your nutrition questions from a place you can trust.

You can talk to us in English, Spanish and many other languages!

Makes 4 servings (Serving size: 2 half peppers)

\*Preheat barbecue grill to medium

4 jalapeño peppers, halved lengthwise and seeded

¼ cup (60 mL) light cream cheese

2 tsp (10 mL) finely minced shallots

2 tsp (10 mL) freshly squeezed lime juice

1 tsp (5 mL) finely minced garlic

¼ tsp (1 mL) freshly ground black pepper

1. Mix the light cream cheese, minced shallots, lime juice, garlic and ground pepper.

2. Fill each jalapeño with 1½ tsp (7 mL) of mixture above. Place on preheated barbecue, filling side up, and grill for 4 to 5 minutes or until grill marks form on underside of pepper.

**Tip:** Wear disposable gloves when working with jalapeños so the hot oils do not touch your skin.

**Tip:** This recipe can also be baked in the oven at 350°F (180°C) for about 15 minutes.

## EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca



©Cook! Dietitians of Canada. 2011. Published by Robert Rose Inc.

Visit the Dietitians of Canada web site at [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

Dietitians of Canada acknowledges the financial support of EatRight Ontario by the Ontario government.

©Dietitians of Canada, 2013. All rights reserved. Permission to reprint in its entirety. For non-commercial use only.

# EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

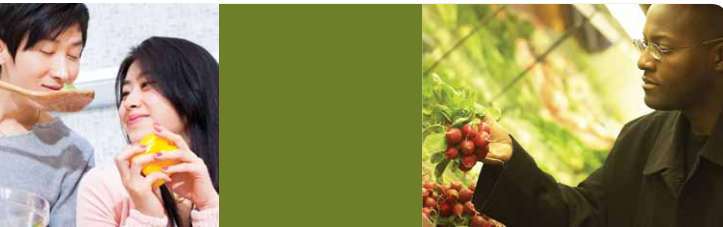
1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca



¡Elija opciones saludables para su familia y usted!

EatRight Ontario lo quiere ayudar .



¡Llame a EatRight Ontario al 1-877-510-510-2 y hable GRATIS con un Dietista Registrado!



Solicite un folleto GRATIS que sea mejor para usted.

Las opciones incluyen:

- Agregue sabor sin usar sal
- Alimentación saludable con diabetes
- Alimentación saludable para el corazón
- Cocinando sus recetas de forma más saludable
- Alimentando a los niños

## Agregue sabor a sus comidas... ¡sin usar sal!

### Chiles jalapeños rellenos asados

Reciba respuestas a sus preguntas de nutrición de un lugar en el que puede confiar.

¡Nos puede hablar en inglés, español y muchos otros idiomas!

**EatRight Ontario**

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca



Para 4 porciones (Tamaño de la porción: 2 chiles jalapeños cortados a la mitad)

\*Precaliente la parrilla para asar a temperatura media

4 chiles jalapeños, cortados a la mitad a lo largo y sin semillas

¼ de taza (60 mL) de queso crema bajo en grasa

2 cucharaditas (10 mL) de chalotes finamente picados

2 cucharaditas (10 mL) de jugo de limón recién exprimido

1 cucharadita (5 mL) de ajo finamente picado

¼ de cucharadita (1 mL) de pimienta negra recién molida

1. Mezcle el queso crema bajo en grasa, los chalotes picados, el jugo de limón, ajo y la pimienta molida.

2. Rellene cada chile jalapeño con 1½ cucharadita (7 mL) de la mezcla anterior. Colóquelos en la parrilla precalentada, con el relleno hacia arriba, y áselos de 4 a 5 minutos o hasta que las marcas de la parrilla se marquen en la parte inferior de los chiles jalapeños.

**Consejo:** Use guantes desechables cuando prepare chiles jalapeños para que los aceites picantes no entren en contacto con su piel.

**Consejo:** Esta receta también se puede cocinar en el horno a 350°F (180°C) cerca de 15 minutos.

©Cook! Dietitians of Canada. 2011. Publicado por Robert Rose Inc.

Visite el sitio web de Dietitians of Canada en [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

Dietitians of Canada reconoce el apoyo económico brindado por el gobierno de Ontario a EatRight Ontario.

©Dietitians of Canada, 2013. Todos los derechos reservados. Permiso para reimprimir en su totalidad. Sólo para uso comercial.