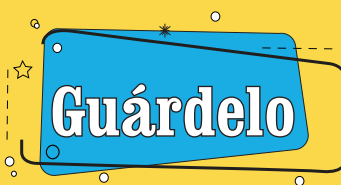


EAT IT

PIMIENTOS DULCES



Busque pieles brillantes, y sin arrugas que sean firmes y libre de imperfecciones.



- ★ Coloque los pimientos sin lavar en bolsas de plástico, envolver, o en contenedores reutilizables. Si tiene uno, utilice un cajón de vegetales.
- ★ Almacene los pimientos para que no toquen las aves de corral, mariscos, los huevos, ni sus jugos.
- ★ Use dentro de una semana para obtener la mejor calidad y nutrición o congelar los pimientos picados en contenedores herméticos o bolsas de congelador.



1. Enjuague bien en agua limpia. No es necesario utilizar detergente. No use cloro.
2. Quite las áreas que estén suaves o que se vean dañadas.
3. Seque con una toalla limpia
4. Use una tabla de cortar limpia y utensilios para picar o rebanar.
5. Corte alrededor del tallo, gire el tallo y quítelo. Las semillas deben salir con el tallo.



Cocínelo

- 🔥 Saltear: Caliente de 1-2 cucharadas de aceite en un sarten grande a fuego medio-alto. Añade los pimientos y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante unos cinco minutos o hasta que los pimientos comiencen a dorarse. Reduzca el fuego a bajo, cubra y continúe cocinando durante unos cuatro o cinco minutos o hasta que los pimientos estén tiernos. Añade cualquier condimento deseado.
- 🔥 Asar: Precaliente el horno a 425 F. Rocié los pimientos con 1-2 cucharadas de aceite y revuelva para cubrir uniformemente. Agregue el ajo picado, la pimienta negra, los copos de pimiento rojo u otros condimentos deseados. Asar las verduras en el estante superior del horno, revolviendo una vez, durante 20-25 minutos o hasta que los pimientos estén dorados y tiernos.
- 🔥 Sabor: mejore el sabor de los pimientos dulces con pimienta negra, copos de chile rojo, ajo, y comino.

Comérsele

- * Los pimientos dulces son una Buena Fuente de vitamina C, lo que ayuda a evitar que se enferme.
- * Los pimientos dulces tienen fibra, que ayuda con la salud intestinal y ayuda a sentirse más lleno más tiempo.

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.