

All About Bell Peppers



Fun Fact: Bell peppers are members of the Nightshade family as are tomatoes, potatoes, and eggplants.

Bell Peppers are loaded with vitamin C containing twice as much as a single orange!

Choose bell peppers with a bright color and a firm texture.

Store uncut/unwashed bell peppers in plastic bag in the refrigerator for about one week.

Use diced bell peppers in a sautéed dish or slice raw bell peppers and add them to your salad!



RECIPE Chef's Choice Salad



Servings: 4

Prep Time: 15 minutes

Ingredients:

1 cup chick peas, cooked according to instructions on packaging

1 head lettuce, chopped

1 cucumber, diced

1/2 lb. tomatoes, diced

1 bell or sweet pepper, diced

Cilantro Vinaigrette:

Small bunch cilantro, minced

1 clove garlic, smashed and minced

1/4 cup oil

1/8 cup vinegar

Salt and pepper (to taste)

Preparation:

1. Cook the chick peas according to the instructions on packaging. Once cooked, set aside to cool.

2. In a large bowl, add the chopped lettuce and top with the tomatoes, cucumber and peppers.

Making the vinaigrette:

3. Finely mince the cilantro and place in small bowl. Whisk together the cilantro, garlic, vinegar and salt/pepper (optional). Let mixture sit for at least 5 minutes, then slowly whisk in oil. Pour over the chick peas and mix well.

4. Combine the chick peas and vinaigrette with the salad and toss until all veggies are coated.

5. Serve right away and enjoy!



Todo sobre los pimientos



Dato curioso: los pimientos son miembros de la familia Nightshade al igual que los tomates, las papas y las berenjenas.

¡**Los pimientos** están cargados de vitamina C que contiene el doble de una naranja!

Elija los pimientos con un color brillante y una textura firme.

Guarde los pimientos sin cortar / sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador durante aproximadamente una semana.

¡**Use** los pimientos morrones en un plato salteado o pique los pimientos crudos y agréguelos a su ensalada!



RECETA

Ensalada de chef



Porciones: 4

Preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1 taza de garbanzos, cocidos de acuerdo con las instrucciones del envase

1 cabeza de lechuga picada

1 pepino, cortado en cubitos

1/2 lb. tomates, cortados en cubitos

1 campana o pimiento dulce, cortado en cubitos

Vinagreta de Cilantro:

Cilantro pequeño, picado

1 diente de ajo, roto y picado

1/4 taza de aceite

1/8 taza de vinagre

Sal y pimienta (para probar)

Preparación:

1. Cocine los garbanzos de acuerdo con las instrucciones del empaque. Una vez cocinado, reservar para enfriar.
2. En un tazón grande, agregue la lechuga picada y cubra con los tomates, el pepino y los pimientos.

Hacer la vinagreta:

3. Pica finamente el cilantro y colócalo en un tazón pequeño. Batir el cilantro, el ajo, el vinagre y la sal / pimienta (opcional). Deje reposar la mezcla durante al menos 5 minutos, luego mezcle lentamente con aceite. Vierta sobre los garbanzos y mezcle bien.
4. Combine los garbanzos y la vinagreta con la ensalada y mezcle hasta que todas las verduras estén cubiertas.
5. ¡Servir de inmediato y disfrutar!

