

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

Colorful Sautéed Veggies



Servings: 5

Prep time: 5 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

2 tablespoons cooking oil

1 large onion, chopped

4 large bell peppers,
chopped

Salt and pepper, to taste

2 teaspoons chili powder

Optional:

1 lime, juiced

Preparation:

1. In a large skillet, heat oil over medium-high.
2. Add onion and peppers and cook until softened, 12 minutes.
3. Season with salt and pepper.
4. Add fresh lime juice or other optional ingredients if using.
5. Serve over rice and beans, in a salad, or in a tortilla. Enjoy!

Tips:

*Different veggies can be used in place of peppers.

Try zucchini, carrots, mushrooms, greens, or any other vegetable!



Todo sobre los Pimientos



Dato Interesante: Pimientos pertenecen a la de las solanáceas como los tomates, las papas, y la berenjena .

Pimientos están llenos de vitamina C. Contienen doblé la cantidad de Vitamina C que naranjas

Escoja Pimientos de color brillante y textura firme .

Guarde los pimientos crudos y sin cortar en una bolsa de plástico en el refrigerador por una semana.

Use los pimientos cortados en un plato salteado, o use los pimientos crudos en su ensalada.



RECETA

Salteado de vegetales multicolor



Porciones: 5

Preparación: 5 minutos

Cocción: 15 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

1 cebolla grande, cortada

4 pimientos grandes, cortados

Sal y pimienta a gusto

2 cucharaditas, polvo de chile

Opcional:

Jugo de un limón

Preparación:

1. En una sartén grande, caliente el aceite sobre fuego mediano.
2. Anadir la cebolla y pimientos y cocine hasta que estén tiernos, 12 minutos.
3. Condimente con sal y pimienta
4. Anadir el jugo del limo o otros ingredientes opcionales.
5. Sirva con arroz y frijoles, en ensaladas, o en una tortilla. Buen Provecho!

Consejos:

*Puede remplazar lo pimientos con otros vegetales.

Pruébalo con calabacitas, zanahorias, hongos, hojas de verdura, o cualquier otro vegetal.

**Agregue jalapeños picados para tener un plato picante.

