

# 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!

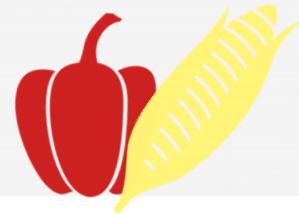
**Choose** bell peppers with a bright color and a firm texture.

**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 Fiesta Salad



**Servings:** 8  
**Prep time:** 15 minutes

**Ingredients:**  
2 cups fresh corn or 1 can  
1/2 cup onion, chopped  
2 cups cooked black beans or 1 can  
1 green bell pepper, chopped  
2 tomatillos, husked  
1 tablespoon vegetable oil  
3 tablespoons lemon or lime juice  
1/2 teaspoon salt  
1/4 teaspoon pepper

**Optional:**  
1/3 cup cilantro, chopped  
1 hot pepper, chopped

### Preparation:

1. Combine the corn, chopped onion, black beans, bell pepper, tomatillos, cilantro (optional), and hot peppers (if desired) in a large mixing bowl
2. Add the oil and fresh lemon or lime.
3. Season with salt and pepper.
4. 4 Serve and Enjoy!

**Helpful Tip: Serve over brown rice to make it a healthy, hearty meal!**



# 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 firma .

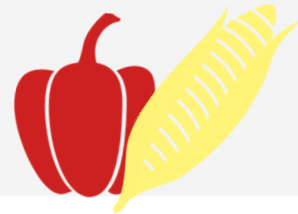
**Guarde** los pimientos crudos y sin cortar en una bolsa de plástico en el refrigerador por una semana.

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



## RECETA

### Ensalada de Fiesta



**Porciones:** 8

**Preparación:** 15 minutos

**Ingredientes:**

2 tazas maíz fresco, o una lata de maíz.

1/2 taza cebolla, picada

2 tazas de frijoles cocinados o una lata de frijol

1 pimiento verde, cortado

2 tomatillos, descascarillados

1 cucharada aceite de vegetal

3 cucharadas jugo de limón

1/2 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta

**Opcional:**

1/3 taza cilantro, picado

1 chile, picado

**Preparación:**

1. Combine el maíz, la cebolla , los frijoles, el Pimiento, tomatillos, cilantro (opcional), y chile ( opcional) en una fuente grande.
2. Añadir el aceite y el jugo de limón .
3. Sazone con sal y pimienta.
4. Buen Provecho!

**Consejo: Sirva con arroz integral para que sea una comida rica y sustanciosa!**

