

All about 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 Summer Green Bean Pasta Salad



Servings: 4

Prep time: 10 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

1/2 box (8oz) whole wheat pasta
1/4 cup red-wine vinegar
1 tablespoon Dijon mustard
1 tablespoon honey
1/2 cup olive oil
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
1 onion, chopped
1/2 lb green beans, cut into bite sized pieces
2 bell peppers, chopped

Preparation:

1. Cook pasta according to directions and set aside to cool.
2. Meanwhile, prepare the dressing by whisking the vinegar, mustard, honey, salt, and pepper together in a bowl.
3. Continuing to whisk, add the oil slowly and whisk until thickened.
4. Then sauté the onion, green beans, and peppers for about ten minutes
5. Combine the vegetables, pasta, and dressing and toss until evenly coated.
6. Serve warm or chilled and enjoy!



Todo sobre pimientos



Dato curioso: Pimientos son verduras solanáceas. Hay una gran diversidad de especies dentro del género Solanum, pero las verduras solanáceas más comunes son el tomate, la berenjena y la papa.

Pimientos tienen el doble de vitamina C de una naranja.

Elija pimientos que estén firmes y tengan un color brillante

Si desea guardarlos frescos, los puede refrigerarlos por hasta una semana

Puede usarlos para preparar salsas para pastas o platos de arroz



RECIPE

Ensalada de Ejote y Pasta



Número de porciones: 4

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

½ caja (8oz) de pasta integral

¼ taza de vinagre de vino tinto

1 cucharada de mostaza Dijon

1 cucharada de miel

½ taza de aceite de oliva

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

1 cebolla, picada

½ libra de ejotes, cortados en tamaño bocadillo

2 pimientos picados

Instrucciones

1. Cocinar la pasta según las instrucciones de la caja.
2. Preparar el aderezo mezclando el vinagre, la mostaza, la miel, la sal y pimienta en un tazón pequeño.
3. Añadir aceite, revolviendo hasta que la mezcla esté gruesa.
4. Calentar un sartén y cocinar la cebolla, los ejotes y los pimientos por 10 minutos.
5. En un tazón grande, mezclar los vegetales, pasta y aderezo.
6. Servir cálido o frío.

