

# 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 Summer Frittata with Fresh Scallions



**Servings:** 4 main dishes  
or 12-24 muffins

**Prep time:** 10 minutes

**Cook time:** 10 minutes  
(muffins) or 30-35 minutes  
(baking dish)

**Ingredients:**

3 cloves garlic

1 bunch scallions

1 bell pepper, chopped

4 large eggs

**Optional:**

1/4 cup milk

**Preparation:**

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Mince garlic and chop the scallion and bell peppers.
3. Crack the eggs into a medium sized mixing bowl. Add salt and pepper and whisk until eggs are fully beaten. If a creamier consistency is desired, add 1/4 cup milk.
4. Stir in the garlic, scallions, and green bell peppers.
5. Divide into muffin tins or bake in a non stick dish and bake until the center is firm:  
approximately 10 minutes for a muffin tin  
or 30-35 minutes for an 8"x 8" baking dish
6. Serve warm or allow to chill.



# 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

### Tortilla Española del Verano con cebollines



**Porciones:** 4 platos principales  
12-24 muffins

**Preparación:** 10 minutos

**Cocción:** 10 minutos (muffins)  
o 30-35 minutos (recipiente para horno)

**Ingredientes:**

3 dientes de ajo

1 manojo de cebollines

1 pimiento, picado

4 huevos grandes

**Opcional:**

1/4 taza de leche

**Preparación:**

1. Precalentar horno a 350.
2. Picar el ajo, los cebollines, y el pimiento.
3. Partir los huevos en un tazón mediano. Agregue la sal y pimienta y batir hasta que este todo mezclado. Si desea una consistencia mas cremosa agregue 1/4 taza de leche.
4. Agregue el ajo, los cebollines, y el pimiento.
5. Dividir a un recipiente de muffins o un recipiente para hornear que sea antiadherente. Hornea hasta que el centro este firme. Aproximadamente 10 minutos para los muffins y 30-35 minutos para un recipiente "8x8"
6. Sirva caliente o deje que se enfríe.

