

# 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

## Sweet Corn and Black Bean Fiesta Salad

**Servings:** 8 sides  
**Prep time:** 5-7 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  
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 corn, chopped onion, black beans, bell pepper, cilantro, and hot peppers (if desired). Mix to combine.
2. Add the oil and fresh lemon or lime.
3. Season with salt and pepper.

Helpful Tip: Serve over brown rice to make a meal!



# Todo Sobre Pimientos



**Dato Curiosa:** 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 Elote y Frijoles Negros

**Número de Porciones:** 8

**Tiempo de Preparo:** 5-7 minutos

**Ingredientes:**

2 tazas de elote fresco o 1 lata

½ taza de cebolla picada

2 tazas de frijoles negros o 1 lata

1 pimentón picado

1 cucharada de aceite vegetal

3 cucharadas de jugo de limón

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

**Opcional:**

1/3 taza de cilantro picado

1 ají verde picado

**Instrucciones:**

1. Añadir los elotes, la cebolla picada, los frijoles negros, el pimentón, el cilantro y el ají verde.
2. Añadir el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Mezclar todos los ingredientes.

\*Sirva con arroz integral .

