

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

Baked Vegetable Kebabs



Servings: 4 sides
Cook time: 15 minutes

Ingredients:
1/4 cup olive oil
2 tablespoons apple cider vinegar
2 tablespoons garlic, minced
1 tablespoon Herb Blend
Salt and pepper, to taste
3 cups assorted vegetables (peppers, onions, eggplant, zucchini/summer squash)

Preparation:

1. Prepare the marinade by combining the olive oil apple cider vinegar, minced garlic, herb blend, salt and pepper in a bowl.
2. Chop your vegetables of choice into large pieces and toss them into the marinade to coat.
3. Cover and refrigerate for 30-45 minutes or over night.
4. When ready to cook, preheat the oven to 375 degrees and prepare a baking sheet with foil or cooking spray.
5. Thread the vegetables onto the skewers. Reserve the extra marinade.
6. Bake the kebabs for 7 minutes; then turn them over, drizzle with the remaining marinade and bake for an additional 5-7 minutes.

Tips:

* Remove the skin from the eggplant



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



RECETA

Kebabs de vegetales asado



Número de porciones: 4

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

¼ taza de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de limón

2 cucharadas de ajo, picado

1 cucharada de tempero italiano

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

3 tazas de vegetales cortado en tamaño bocadillo (pimientos, calabacitas,

Instrucciones:

1. Preparar un marinado mezclando el aceite, el limón, el ajo, el tempero italiano, la sal y la pimienta en un tazón pequeño.
2. Cortar los vegetales en tamaño bocadillo y envolver con el marinado.
3. Cubrir y refrigerar por 30 – 45 minutos o durante la noche.
4. Calentar el horno a 375F y preparar la bandeja de hornear con aceite
5. Colocar los vegetales en los pinchos. Reservar el jugo del marinado.
6. Asar los kebabs por 7 minutos y virarlos para asar el otro lado. Lloviznar los kebabs con el jugo del marinado reservado y asar por más 7 minutos.

