

# Tomate y pimientos salteados

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

*¡Este plato está lleno de sabor, color y nutrición! ¡Es una amenaza triple!*



[jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org)

## Tomate y pimientos salteados

6 porciones • Porción:  $\frac{2}{3}$  de taza

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

*Pruebe una variedad de colores de pimientos: rojo, verde, amarillo y naranja, ¡todos son geniales!*

### Ingredientes:

- 1½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo en rodajas
- 5 tazas de tomates picados
- 5 tazas de pimientos picados
- 2 cucharaditas de pimentón
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional)

### Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y el ajo y cocinar hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Revolver a menudo.
3. Agregar los tomates, los pimientos, el pimentón y las hojuelas de chile rojo. Revolver. Cocinar hasta que los pimientos estén suaves, aproximadamente 20 minutos.
4. ¡Servir caliente y disfrutar!
5. Refrigerar las sobras.