

# Pimientos

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija pimientos firmes y brillantes.
- Para preparar pimientos, enjuáguelos y quíteles el tallo, el centro y las semillas antes de consumirlos.
- Puede guardar pimientos frescos en el refrigerador por hasta 5 días.
- Los pimientos contienen vitamina C, que es buena para luchar contra resfríos y curar cortes.



## Pizza de pimientos

### Ingredientes:

4 *muffins* ingleses, partidos y tostados  
1 taza de salsa de tomate  
1 pimiento picado  
1/2 cucharadita de polvo de ajo (opcional)  
1 cucharadita de orégano (opcional)  
1/2 taza de queso bajo en grasas cortado en tiras

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Coloque las mitades de *muffin* inglés sobre una placa para horno (debe tener 8 mitades).
3. Corone cada mitad de *muffin* con 2 cucharadas de salsa de tomate.
4. Divida el pimiento picado y colóquelo encima de la salsa.
5. Esparza el ajo y el orégano sobre cada pizza.
6. Corone cada pizza con 1 cucharada de queso.
7. Hornee durante 10-15 minutos o hasta que el queso se derrita y se dore suavemente.
8. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 4 porciones.**

## Frittata de pimientos

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal  
2 patatas picadas  
2 cebollas picadas  
3 pimientos picados  
6 huevos batidos  
Sal y pimienta (opcional)

### Instrucciones:

1. Caliente aceite en una sartén a fuego medio.
2. Agregue las patatas, la cebolla y los pimientos y cocine hasta que las verduras estén blandas.
3. Añada los huevos y revuelva todo suavemente.
4. Tape la sartén y continúe la cocción hasta que los huevos estén firmes.
5. ¡Sírvalos calientes y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 6 porciones.**



## Consejos rápidos

- Corte los pimientos en tiras y cómalos solos o con salsa.
- Agregue pimientos al atún, al pollo, a las patatas o a las ensaladas de fideos.
- Añada pimientos picados a la salsa para pastas o a los platos con arroz.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!