

Peppers

Key Points

- For the best buy, choose shiny, firm peppers.
- To prepare peppers, rinse and remove the stem, core and seeds before using.
- To store fresh, refrigerate peppers for up to 5 days.
- Peppers contain vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Quick Tips

- Cut peppers into strips and eat plain or with dip.
- To roast peppers, scorch the sides in a dry frying pan over medium heat. Place in an airtight container for 5 minutes. Remove seeds and chop.
- Add chopped peppers to pasta sauce or rice dishes.
- **Kids can help!** Rinsing peppers before using is a fun, easy way to enjoy cooking with your child!

Red Pepper and White Bean Salad

Ingredients:

3 cups chopped arugula or spinach leaves
1 cup chopped red bell peppers
1/3 cup sliced red onion
1 1/2 cups cooked or 1 can (16 ounces) white beans, rinsed and drained
1 1/2 tablespoons balsamic vinegar (or other vinegar)
1 tablespoon vegetable oil
1 garlic clove, minced
Salt and pepper, to taste

Directions:

1. Combine arugula (or spinach), red peppers, red onion, and white beans in a large bowl.
2. In a small bowl, mix vinegar, oil, garlic, salt and pepper.
3. Pour dressing over salad and mix well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.cookinglight.com

Pepper and Tomato Stew

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1 cup chopped onion
3 garlic cloves, sliced
5 cups chopped tomatoes
5 cups chopped red and yellow bell peppers
2 teaspoons paprika
1/4 teaspoon red pepper flakes (optional)

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add tomatoes, peppers, paprika, and red pepper flakes. Stir. Cook until peppers are soft, about 20 minutes.
4. Serve hot and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from Vegetarian Cooking for Everyone, Deborah Madison

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



For more information about Stellar Farmers Markets, visit www.nyc.gov/health/farmersmarkets

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Pimientos

Aspectos importantes

- Para comprar los mejores pimientos, elija los que estén firmes y tengan un color brillante.
- Para prepararlos, lávelos y quíteles los tallos, los centros y las semillas antes de usarlos.
- Si desea guardarlos frescos, los puede refrigerar por hasta 5 días.
- Los pimientos contienen vitamina C, que es buena para combatir los resfriados y para sanar cortes de la piel.



Consejos rápidos

Ensalada de pimiento rojo y frijoles blancos

Ingredientes:

3 tazas de hojas de rúcula o espinaca cortada
1 taza de pimientos rojos cortados
1/3 de taza de cebolla roja cortada en rebanadas
1 1/2 tazas o 1 lata de frijoles blancos cocidos (16 onzas) lavados y escurridos
1 1/2 cucharadas de vinagre balsámico (o otro tipo de vinagre)
1 cucharada de aceite vegetal
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Mezcle los primeros 4 ingredientes en un recipiente grande.
2. En un recipiente pequeño, bata el resto de los ingredientes.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mézclela bien.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Adaptada de www.cookinglight.com

Estofada de pimientos y tomates

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de cebollas cortadas
3 dientes de ajo, cortadas en rodajas
5 tazas de tomates cortadas
5 tazas de pimientos rojos y amarillos cortados
2 cucharaditas paprika
1/4 cucharadita pimienta roja (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y ajo y cocine hasta estén suaves, como 5 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Agregue los tomates, pimientos, paprika, y pimienta roja. Mezcle. Cocine hasta los pimientos estén suaves, como 20 minutos.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Adaptada de Vegetarian Cooking for Everyone, Deborah Madison



- Corte los pimientos en tiras y cómalos solos o con una salsa.
- Para asarlos, quíemeles los lados en una sartén seca a fuego medio. Colóquelos en un recipiente hermético por 5 minutos. Quite las semillas y córtelos.
- Puede usarlos para preparar salsas para pastas o platos de arroz.
- Niños se pueden ayudar! Enjuagando pimientos antes de usarlos es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).