

Pimientos



Los pimientos son técnicamente una fruta, pero se consumen como un vegetal. Se encuentran en una variedad de colores como verde, rojo, amarillo, morado y naranja, y se pueden comer crudos o cocidos.

Se usan en:

Ensaladas, cazuelas, pizzas, pastas, salsas, sopas, salteados, fajitas

¿A qué saben?

Los pimientos son crujientes y jugosos. Los pimientos verdes son más amargos e intensos. Los pimientos rojos, amarillos, naranjas y morados son ligeramente dulces.

¿Cómo los guardo, conservo y congelo?

En el refrigerador: Coloca los pimientos en una bolsa plástica dentro del cajón. Así se conservan frescos se 1 a 2 semanas.

En el congelador: Corta los pimientos en rebanadas y ponlos primero en una bandeja hasta que estén firmes. Luego pásalos a una bolsa o recipiente apto

para congelar. No olvides etiquetarlos y poner la fecha, y úsalos dentro de 8 a 12 meses. Los pimientos congelados funcionan mejor en platillos cocinados como sopas, salteados, y cazuelas.

¿Cómo los preparo?

1. Enjuégalos bajo el agua para quitar la tierra.
2. Quita las semillas cortando los lados o cortando alrededor del tallo y retirando el centro.
3. Rebánalos o pícalos para cocinarlos o comerlos crudos.

¿Cómo los cocino?

Salteados: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega los pimientos y condimentos. Cocina de 5 a 7 minutos hasta que estén tiernos.

Microondas: Coloca los pimientos en rodajas en un recipiente apto para microondas con un poco de agua. Sazona. Cubre y cocina a potencia alta de 2 a 3 minutos hasta que estén tiernos.

Ideas de condimentos:

Salados: Sal, pimienta, ajo, cebolla, albahaca, limón u orégano

Dulces: Usa miel, jugo de naranja o piña en salteados



Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:
www.SNAPedNY.org
¡Conéctese con nosotros!

 **SNAPedNewYork**

 **snapedny**

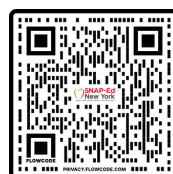
 **SNAPedNY**

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con pimientos de SNAP-Ed NY:



SCAN Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



SCAN Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

