



BELL PEPPERS



NUTRITION

Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.

Low in calories: helps prevent weight gain.



SELECTION

- Choose peppers that are bright in color and firm. Avoid peppers that have brown or soft spots on them.



STORING

- Refrigerate bell peppers in a plastic bag and use within 5 days.



CLEANING

- Rinse bell peppers under cool running water before eating.



PREPARING

- Bell peppers are great raw. Add pepper slices to vegetable trays, salads, sandwiches, or wraps.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

STUFFED PEPPERS

- **1/2 pound** ground Italian sausage, turkey sausage, or beef
 - **1 onion**, chopped (about 1 cup)
 - **1 teaspoon** dried oregano leaves
 - **1 can (15 ounces)** spaghetti sauce
 - **3 cups** cooked brown rice
 - **1 cup** shredded mozzarella cheese (divided)
 - **4 green or red peppers** (softball sized)
1. Preheat oven to 350°F.
 2. Sauté sausage and onion in a large skillet over medium heat until browned and cooked to 155°F. Pour off fat.
 3. Stir in oregano, spaghetti sauce, rice, and 1/2 cup cheese.
 4. Wash peppers, cut in half lengthwise, and remove seeds. Arrange in a 9x13-inch baking dish.
 5. Spoon sausage mixture into the peppers, mounding on the top.
 6. Cover with foil. Bake for 30 minutes. Remove the foil and sprinkle remaining 1/2 cup cheese on top. Continue to cook another 10 minutes.





PIMIENTOS



NUTRICIONALES

- Vitamina C: ayuda a que los cortes cicatricen y favorece el sistema inmunológico.
- Bajo en calorías: ayuda a prevenir el aumento de peso.



CÓMO SE GUARDA

Guarde los pimientos en el refrigerador en una bolsa de plástico y úselos dentro de los 5 días siguientes.

Los pimientos pueden estropearse si se enfrían demasiado, por lo que no deben guardarse a menos de 35 °F.



CÓMO SE LAVA

Enjuague los pimientos con agua corriente fría antes de comerlos. Séquelos con papel absorbente.



CÓMO SE PREPARAN

Los pimientos son deliciosos crudos. Agregue rodajas de pimiento a fuentes de vegetales, ensaladas, sándwiches o burritos.

Añada pimientos picados a sus salteados, huevos o chiles para darles un toque de color y sabor.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

PIMIENTOS RELLENOS

Ingredientes:

1/2 libra de salchichas italianas, salchichas de pavo o carne de res molidas

1 cebolla picada (alrededor de 1 taza)

1 cucharadita de hojas de orégano secas

1 lata (15 onzas) de salsa para espagueti

3 tazas de arroz integral cocido

Instrucciones:

Precalente el horno a 350 °F.

Sofría las salchichas y las cebollas en una sartén grande a fuego medio hasta que estén doradas y cocidas a 155 °F. Escorra la grasa.

Agregue el orégano, la salsa para espagueti, el arroz y 1/2 taza de queso.

Lave los pimientos, córtelos a lo largo, por la mitad y quíteles las semillas. Ubíquelos en un tazón para horno de 9 x 13 pulgadas.

Coloque la mezcla de salchichas en los pimientos con una cuchara formando un montículo.

Cúbralos con papel de aluminio. Hornéelos durante 30 minutos. Quite el papel de aluminio y espolvoree la 1/2 taza de queso restante en la parte superior. Cocínelos durante 10 minutos más.

