

PIMIENTOS DULCES



¿CÓMO ES EL SABOR?

Los pimientos son crujientes, jugosos y ligeramente dulces.

¿CÓMO LOS ELIJO?

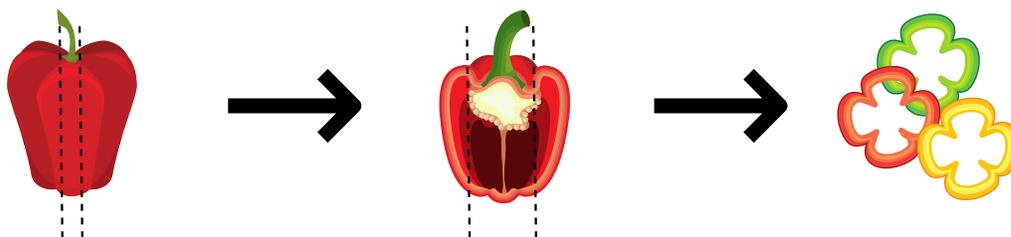
Elija un pimiento de color profundo y piel firme que sea ligeramente suave al presionarlo. Los pimientos dulces están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente durante su temporada alta entre los meses de julio a octubre.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Guarde los pimientos dulces en una bolsa de plástico en un cajón en el refrigerador por hasta 1-2 semanas.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Lave con agua fría y luego séquelo suavemente con una toalla.
2. Corte alrededor de las semillas, cortando los lados del pimiento.
3. Corte o pique el pimiento según la receta que se esté utilizando.



Visite el canal de YouTube de URI Nutrition para ver un video sobre cómo cortar pimientos dulces.

Los pimientos dulces crudos son sabrosos servido con un **dip**, mezclados en una **ensalada** o agregado a un **sándwich**. Los pimientos cocidos son sabrosos cuando se **rellenan** con pavo molido y queso, se agregan a una **sopa** o **chile**, o se usan como **aderezo de pizza**.

DIP CREMOSO ESTILO RANCH

Ingredientes:

- 1/3 taza mayonesa
- 1/3 taza yogurt natural sin grasa
- 1/4 cucharadita eneldo
- 1/2 cucharadita sal de apio
- 3 tazas de pimientos en rodajas

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogurt, el eneldo y la sal de apio. Bate hasta que quede cremoso.
2. Sirva con pimientos morrones en rodajas o cualquier otra verdura fresca.

¡CONSEJO DE COCINA!

Corte los pimientos sobrantes en tiras y congélelos para usarlos más tarde.
Manténgalos congelado hasta por 6 meses.

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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

