



Recipe from Food Hero.org; Photos from SandG Productions

Bell Pepper Nachos

Time needed: 20 minutes Servings: 8

Bell peppers are in season during the summer months. These bell pepper nachos are a great way to increase the amount of fruits and vegetables you eat, and they taste delicious!

By choosing bell peppers over tortilla chips, you will be consuming far more vitamins and far fewer calories and carbs! Give this recipe a try and make it your own!

INGREDIENTS

- 4 bell peppers
- 1 cup salsa
- 2 teaspoons taco seasoning
- 2 cups protein (cooked meat, beans, or tofu)
- 1 cup shredded cheese

OPTIONAL TOPPINGS

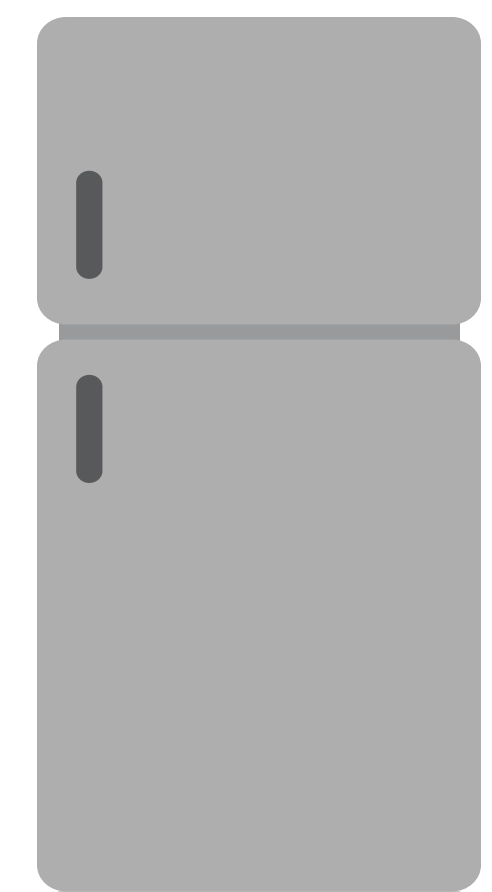
- Chopped fresh cilantro
- Onions or olives
- Plain yogurt or sour cream

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Wash bell peppers, remove seeds, and cut into bite-sized pieces.
3. Arrange the pieces close together in a single layer on a large foil-lined baking sheet (just like you would line tortilla chips for traditional nachos!)
4. Evenly distribute the rest of the ingredients over the top of the bell peppers, saving the cheese for last.
5. Bake for 15 minutes, or until peppers are heated through and the cheese is melted.
6. Serve warm, adding optional toppings like plain yogurt or sour cream AFTER you take the nachos out of the oven.

Storage Tips

- To store pepper - refrigerate, unwashed, in a plastic bag in the vegetable drawer. Keep them dry, as moisture will eventually cause them to rot.
- Red and yellow peppers will last four to five days and green peppers about a week.



Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVgtP0kncw7Y1mdRjBy1g/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Receta de FoodHero.org; Fotos de SandG productions

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

Nachos con Chile Campana

Tiempo Necesario: 20 minutos Porciones: 8

Los pimientos están en temporada durante los meses de verano. Estos nachos de pimiento son una buena manera de aumentar la cantidad de frutas y vegetales que come, ¡y saben deliciosos! ¡Al comer pimientos sobre tortilla chips, consumirá muchas más vitaminas y menos calorías y carbohidratos! ¡Prueba esta receta y hazla suya!

INGREDIENTES

- 4 chiles campana verde
- 1 taza de salsa
- 2 cucharaditas de condimento (pruebe uno o más – chile en polvo, ajo en polvo, comino molido o pimienta)
- 2 tazas de carne cocida (picada o deshebrada), frijoles o tofu
- 1 taza de queso rallado reducido en grasa

ADEREZOS OPCIONALES

- Cilantro fresco picado
- Cebollas o aceitunas
- Yogur natural o crema agria

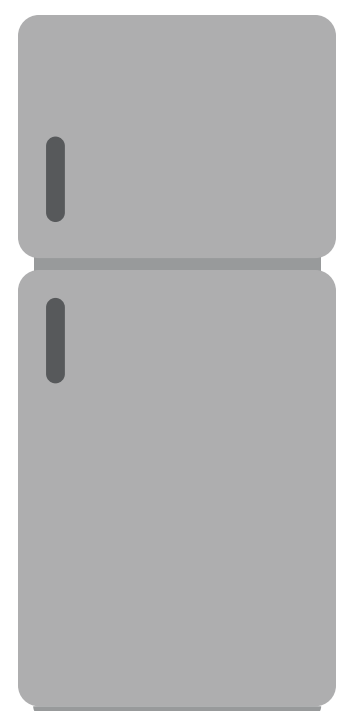
DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Lave los pimientos, quite las semillas y córtelas en trozos pequeños.
3. Arregle las piezas juntas en una sola capa en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio (¡como si fuera una línea de tortillas para nachos tradicionales!).
4. Distribuya uniformemente el resto de los ingredientes sobre la parte superior de los pimientos, guardando el queso para el final.
5. Hornee durante 15 minutos o hasta que los pimientos se hayan calentado y el queso se haya derretido.
6. Sirva caliente y agregue aderezos opcionales como yogur natural o crema agria DESPUÉS de sacar los nachos del horno.

Para almacenar pimienta:

Refrigere, sin lavar, en una bolsa de plástico en el cajón de verduras. Manténgalos secos, ya que la humedad eventualmente hará que se pudran.

Los pimientos rojos y amarillos durarán de cuatro a cinco días y los pimientos verdes aproximadamente una semana.



VIVA FARMS



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION