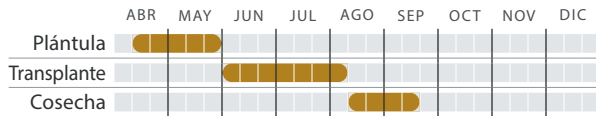


## Todo sobre pimientos

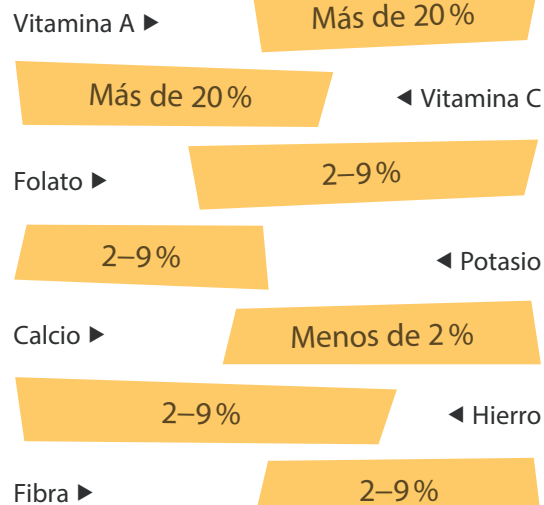
### Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

### Nutrientes poderosos

Pimientos contienen nutrientes clave que benefician su salud. ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).



ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);  
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

### ¿Sabía qué?

- \* Los pimientos dulces rojos y naranjas son una excelente fuente de vitamina A.
- \* Los pimientos “picantes” contienen capsaicina un compuesto soluble en grasa que causa una leve sensación de ardor; es por eso que beber agua después de comer salsa no ayuda al picante. Para el alivio, los científicos sugieren la leche, ya que contiene caseína que se une a la capsaicina y ayuda a eliminarla.
- \* Pimientos dulces tienen el doble de vitamina C que los cítricos (por peso).

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en [wasnap-ed.org/FFF](http://wasnap-ed.org/FFF).

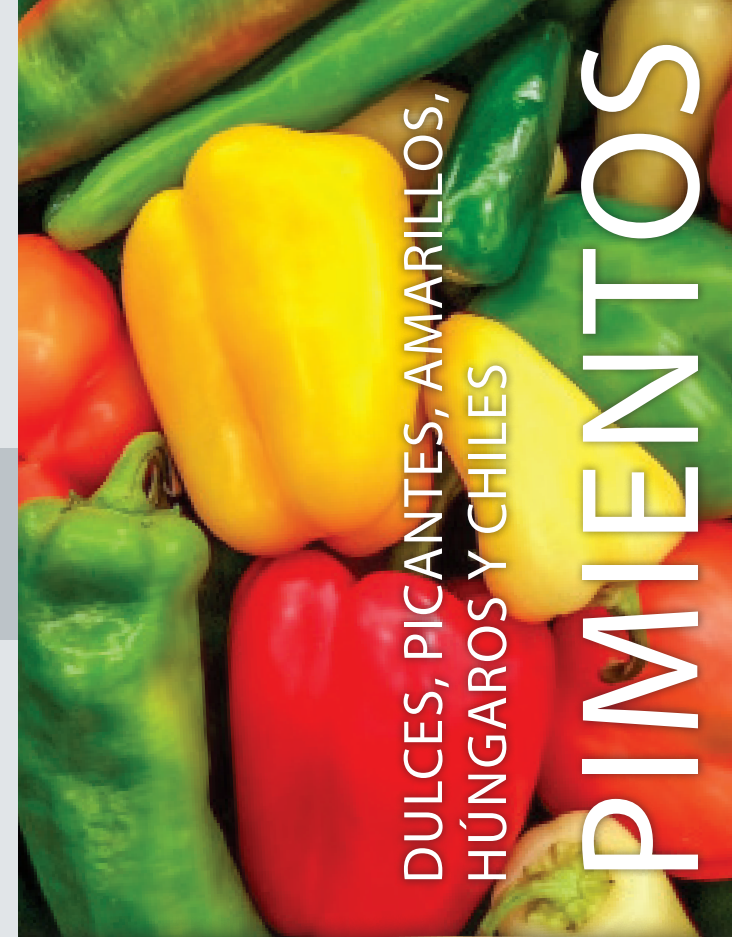


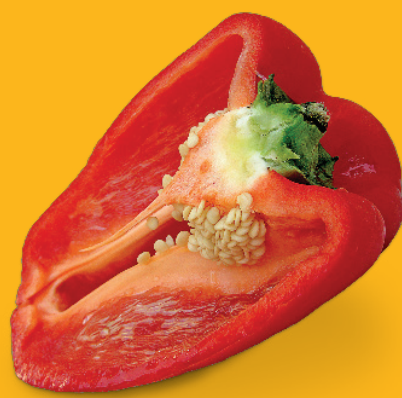
Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack. Foto de portada de Kathleen Manenica.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 30, 2021





## Cómo elegir y preparar pimientos

- ☞ Elija pimientos firmes con piel suave y de colores vivos. Evite los pimientos con magulladuras o piel arrugada.
- ☞ Guarde los pimientos en el refrigerador. Son mejores si se usan dentro de los 7 días.
- ☞ Lávelos bien y quite las semillas y el tallo antes de usar.
- ☞ Los pimientos dulces rojos, naranjas y amarillos son más dulces que los verdes.

☞ Use guantes de goma al picar pimientos picantes, y al limpiar la tabla de cortar y el cuchillo. Evite tocarse los ojos; la capsaicina, la sustancia química que le da a los pimientos picantes su picante también hace que el spray de pimienta arda.

- ☞ Los pimientos dulces son deliciosos en ensaladas, mojados en aderezo, o agregados a platos de pasta, guisos y sopas.



## Ensalada de pimiento y repollo

Rinde 3 porciones

- ¼ de taza de vinagre
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 2 tazas de repollo rallado
- 1 pimiento dulce, en rodajas finas
- ½ cebolla pequeña, en rodajas finas
- 1 diente de ajo, picado

- 1 Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien.
- 2 Tape y refrigere durante varias horas para marinar.

## Pimiento relleno

Rinde 2 porciones

- 1 pimiento dulce
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado, o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de arroz cocido
- ¾ de taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de queso rallado

- 1 Corte pimiento por la mitad a lo largo y quite las semillas.
- 2 Coloque las mitades con el lado cortado hacia abajo en un plato apto para microondas, cocine tapado por 4 minutos.
- 3 Retire el pimiento del plato y reserve. En el mismo plato, agregue el aceite, la cebolla y el ajo. Tape y cocine en el microondas por 3 a 4 minutos, hasta que estén tiernos.
- 4 En un tazón combine arroz, salsa de tomate y cebolla.
- 5 Coloque pimiento en el mismo plato con el lado cortado hacia arriba y agregue mezcla de arroz. Espolvoree con queso.
- 6 Tape y cocine en microondas de 3 -4 minutos. Sirva caliente.

## Salsa de tres pimientos

Rinde 3-4 tazas

- 16 oz\* de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 8 onzas de elote enlatado\*, escurrido
- 2 cucharadas de chiles verdes suaves enlatados\*, picados,
- ½ pimiento dulce naranja, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 cucharada de chile jalapeño, finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 2 tomates picados (quite jugo y semillas)
- 3 cucharadas de jugo de limón verde fresco
- 1/8 de cucharadita de sal (opcional)

- 1 Agregue todos los ingredientes a un tazón grande.
- 2 Revuelva bien para combinar.
- 3 Cubra y refrigere durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se combinen.
- 4 Sirva frío.

\*Nota: Sustituya los frijoles secos cocidos frescos, el elote fresco, y los chiles verdes frescos, si están disponibles.