

PIMIENTOS



Puntos Claves:

- ▶ Una rica fuente de vitamina C. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija pimientos firmes y de colores brillantes con piel apretada que sean pesados para su tamaño. Evite los pimientos opacos, arrugados o sin tallo.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescos.
- ▶ Refrigere los pimientos morrones en una bolsa de plástico perforada para usarlos dentro de uno a tres días.

Consejos Rápidos

- ▶ Los pimientos morrones están disponibles en verde, rojo, amarillo, naranja o incluso morado, lo que facilita agregar color a su plato. Si una receta requiere un color, sea aventurero y pruebe otro.
- ▶ Use pimientos cortados como parte de las meriendas de la tarde. Las salsas siempre son populares entre los niños, así que intente servir pimientos con hummus o salsa ranchera baja en grasa.
- ▶ Lávelos bien con agua corriente antes de pelar, cortar o comer. No lave las frutas y vegetales hasta que estén listas para comer.
- ▶ Corte los pimientos morrones de cualquier color y agregue a una pizza antes de hornearla, en la salsa para pasta mientras se cocina o en una tortilla antes de doblarla.

Pimientos morrones rellenos

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de pavo molido
- 1/2 cebolla picada
- 8 onzas de salsa de tomate bajan en sodio
- 1/4 taza de agua
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 taza de arroz integral instantáneo, crudo
- 6 pimientos verdes medianos

Preparación:

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Caliente la sartén a fuego medio. Cocine el pavo molido en una sartén hasta que ya no esté rosado. Retirar de la sartén y escurrir la grasa.
3. Cocine la cebolla hasta que esté transparente, aproximadamente de 3 a 5 minutos.
4. Agregue la salsa de tomate, el agua y la pimienta negra. Deje hervir.

5. Agregue el arroz, cubra, reduzca el fuego y hierva a fuego lento durante 5 minutos.
6. Una vez que el arroz esté cocido, agregue el pavo molido cocido nuevamente a la sartén. Retira del fuego y deja reposar durante 5 minutos.
7. Mientras tanto, retire la parte superior de los pimientos verdes y córtelos por la mitad a lo largo.
8. Rellene las mitades de pimiento con la mezcla de carne. Coloque en una fuente para hornear poco profunda.
9. Cubra los pimientos con papel de aluminio y hornee a 350 ° F durante 30 minutos.
10. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.

Por porción: 219 calorías; 8 g de grasa (2 g de grasa saturada); 16 g de proteína; 22 g de carbohidrato; 3 g de fibra dietética; 62 mg de colesterol; 89 mg de sodio.

Salsa de tomate

Rinde: 10 porciones

Ingredientes:

- 3 tazas de tomates picados
- 1/2 taza de pimiento verde picado
- 1 cebolla picada
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de chile jalapeño picado
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

1. Revuelva los tomates, el pimiento verde, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, el chile jalapeño, el comino y la pimienta en un tazón.
2. Sirva con chips de maíz horneados, carne o pescado.

Por porción: 21 calorías; grasas traza (0 g de grasas saturadas); 1 g de proteínas; 5 g de carbohidratos; 1 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 7 mg de sodio.



**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of
Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.