

Pimientos

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

Peppers are high in vitamin C and folic acid. They help fight against heart disease and certain cancers.

• **LOW CALORIE**

• **LOW FAT**

• **HIGH FIBER**

ELEGIR: Busque pimientos que sean suaves y de colores brillantes. Deben sentirse pesados para lo grandes que son.

ALMACENAR: Los pimientos deben guardarse en el frigorífico.

PREPARAR: Lave siempre los pimientos antes de usarlos.

COMER: Agregue pimientos morrones picados o en rodajas a las ensaladas o úselos como refrigerio crujiente con salsas, pico de gallo o salsa.

Corta los pimientos en rodajas y mézclalos con sal, pimienta, ajo, cebolla en rodajas y un poco de aceite de oliva. Cocínalos en una sartén a fuego medio-alto.

Coloque los pimientos en un palito o en una cesta para asar. Ásalos hasta que estén suaves durante unos 7-10 minutos.

Enciende tu horno a 400°F. Mezclar los pimientos rebanados con aceite de oliva, sal, pimienta y ajo. Luego extiende los pimientos en una bandeja para hornear y hornea por 10 minutos. Voltee los pimientos a la mitad.

0,2g
GRASA

24
CAL

1g
PROTEÍNAS

3g
FIBRE

6g
CARB

*Por 1 pimiento mediano

Tazpachos pequeños

INGREDIENTS:

- 1 litro de tomates cherry grandes
- 1 pepino pequeño
- ½ medio pimiento rojo
- 1 cebolla verde
- sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de sidra o jugo de lima

INSTRUCTIONS:

- 1 Corta finamente la parte inferior de cada tomate cherry. Corta la parte superior y guarda. Ahuecar los tomates cherry, sin romper el fondo. Un cuchillo de sierra pequeño o una cuchara para pomelo funcionan bien. Corta la pulpa de los tomates en trozos pequeños.
- 2 Pelar el pepino. Córdalo por la mitad a lo largo; quitar todas las semillas. Corta las paredes del pimiento lejos del corazón con semillas. Pica el pepino, el pimiento y la cebolla verde en trozos pequeños.
- 3 Mezcle las verduras cortadas con sal, pimienta, aceite y vinagre (o jugo de lima). Coloque la mezcla de verduras cortadas en los tomates cherry preparados.

