

# PIMIENTO

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Pimientos son de la misma familia como tomates, berenjena y papas.
- Seleccione los pimientos que son de color brillante, firme, y sin blandos o defectos.
- Son de colores verdes, rojos, amarillos, anaranjados o morados; los que son verdes y morados son un poco amargo, y los que son rojos, amarillos, y anaranjados son un poco dulce.
- 1 taza de pimiento picado rojo contiene:
  - 317% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.
  - 20% de su valor diario recomendado de vitamina B6 para ayudar el cuerpo a convertir comida a energía.



## PREPARAR

Lave los pimientos. Quite el tallo y las semillas.

Pruebe los pimientos:

- *Salteado* solo o con otros vegetales
- *Crudo* con su salsa favorita o encima de una ensalada
- *A la parrilla* (entero) o como parte de una brocheta
- *Asados* con otros vegetales
- *Rellenado y horneado*

## GUARDAR

- Para refrigerar: Guarde pimientos sin lavar en el refrigerador por 7-10 días.
- Para congelar: Puede congelar los pimientos enteros y crudos en una bolsa plástica por un máximo de un año. También, puede cortar los pimientos en pedazos o rebanadas y congélelos en una bolsa de plástica por un máximo de un año.