

Pimientos rellenos

- 1 pimiento verde
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 1 diente de ajo, picado
 - o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de arroz cocido
- 3/4 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de queso rallado

• Corte los pimientos a la mitad a lo largo y saque las semillas. Póngalos en un plato para microondas con la parte cortada hacia abajo y cúbralos. Cocine durante 4 minutos.

• Con cuidado, retire el pimiento del plato y deje a un lado. En el mismo plato, agregue cebolla, mantequilla y ajo. Tape y lleve al microondas durante 3 ó 4 minutos o hasta que estén tiernos. En un bol combine la mezcla de arroz, salsa de tomate y cebolla. Coloque el pimiento nuevamente en la fuente para microondas con el lado cortado hacia arriba y rellene con la mezcla de arroz. Espolvoree con queso. Tape y cocine durante 3 ó 4 minutos o hasta que esté caliente.

• *Rinde 1 pimiento relleno*

El Alimento Sano Las Comunidades Sanas

El Farmers' Market Nutrition Enhancement Program es financiado por el Estado de Nuevo México; es administrado por el Department of Health, ECHO Inc, El Salvation Army, and Character Kids. El WIC FMNP y New Mexico Connections (estampillas de comida) son financiados por El U.S. Department of Agriculture; son administrados por El New Mexico Department of Health y El New Mexico Human Services Department, respetablemente. Todos los programas son soportados por El New Mexico Department of Agriculture y El New Mexico Farmers' Marketing Association.

Los programas ofrecidos por estas agencias son consecuente con las leyes federales y del estado y regulaciones de no-discriminación, con respecto a la raza, el color, el género, el origen nacional, la religión, la edad, la incapacidad, y la orientación sexual. Si tiene evidencia de incumplimiento informe escribiendole a El Secretary of Agriculture, Washington DC, 20250. Los nombres comerciales son utilizados para simplificar información; ningún respaldo es destinado.

Información de contacto:

- **WIC and Nutrition Enhancement Program: 1-866-867-3124**
- **New Mexico Connections: 1-800-283-4465**
- **New Mexico Farmers' Markets: 1-888-983-4400**

Este folleto es producido para la educación de nutrición y es financiado por El USDA Farmers' Market Promotion Program, PNM Y El New Mexico Farmers' Marketing Association. El material fue adaptado de Washington State University Extension, USDA Food and Nutrition Program, y El Farmers Market Nutrition Program.



320 Aztec St., Suite B
Santa Fe, NM 87501
505-983-4010
1-888-983-4400



**NEW MEXICO
FARMERS'
MARKETS**

Fresco de la Granja: Pimientos



*dulces, morrones,
picantes, banana,
húngaros,
chiles*

- Nutrition Enhancement Program
- WIC
- New Mexico Connections

¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!

¡Pruebe la Diferencia!

Selección y Preparación

Elija pimientos firmes y suaves, que tengan buen color.

Evite los pimientos con partes blandas o cáscara arrugada.

Guarde los pimientos en el refrigerador. Lo ideal es consumirlos en 7 días.

Lávelos bien y quitele las semillas y el tallo antes de usarlos.

Los pimientos rojos, anaranjados y amarillos tienen un sabor más dulce que los pimientos verdes.

Cuando corte pimientos picantes, use guantes de goma. Déjese los guantes puestos mientras limpia la tabla de picar y el cuchillo. No se toque los ojos mientras esté cortando pimientos picantes.



Los pimientos morrones son deliciosos en ensaladas, con aderezos o agregados en platos de pasta, cazuelas y sopas.

Datos nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza de pimiento verde picado	
Cantidad por porción	
Calorías 20	
	% Valor diario
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Sodio 0g	0%
Total de carbohidratos 5 g	2%
Fibra dietética 1 g	5%
Azúcares 2 g	
Proteínas 1 g	
Vitamina A	10%
Vitamina C	110%
Calcio	0%
Hierro	2%
Folato 16 mcg	4%
Potasio 132 mg	

Nutrientes clave

Vitamina C - necesaria para enclav, piel y sangre sanas. Los pimientos dulces verdes tienen el doble de vitamina C por peso que las frutas cítricas. Los pimientos morrones rojos tienen tres veces más vitamina C que las variedades verdes! Los pimientos picantes también son una excelente fuente de este nutriente.

Vitamina A - es importante para resistencia a las infecciones, piel sana y buena visión.

Potasio - necesario para mantener una presión sanguínea normal.



**NEW MEXICO
FARMERS'
MARKETS**

Molletes de manzana

- 1/4 taza de vinagre de arroz
- 2 tazas de repollo colorado o verde claro en juliana
- 1 pimiento dulce picado fino
- 1/2 cebolla pequeña, picada fina
- 1 diente de ajo, picado

• Combine todos los ingredientes en un bol y mezcle bien. Marine durante varias horas en el refrigerador.

• Rinde 1 pimiento relleno