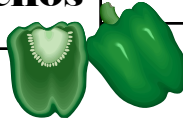


Pimientos rellenos



- 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



ENERGIZE YOUR LIFE
EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

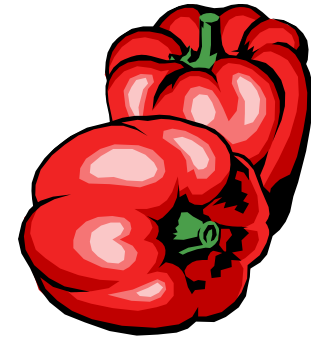
Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

Pimientos

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

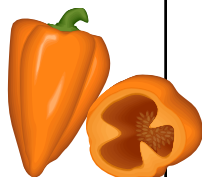


**Programa de
Nutrición del
Mercado de
Granjeros para WIC
y Adultos Mayores
de Washington**

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

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 quítele 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 0g	0%
Sodio 0 mg	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 encías, 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.



Ensalada de pimiento y repollo

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 3 porciones

Esta es una receta oficial "5 a day".

