

COSECHA DEL MES JULIO: PIMIENTOS

Elige un pimiento

SELECCIONAR

Seleccione pimientos firmes y de colores brillantes. La temporada de pimientos en Wisconsin es de Julio a Octubre.

ALMACENA

Refrigera y consume dentro de 5 días.

USOS

Corte los pimientos en tiras y cómalos crudos con su salsa favorita.

Ase o saltee los pimientos en rodajas y agréguelos a burritos o fajitas.

Nutrición

Los pimientos contienen vitamina C. La vitamina C nos mantiene sanos al ayudar a cicatrizar las heridas.

Los pimientos rojos tienen el doble de vitamina C que los pimientos verdes.

Los antioxidantes ayudan a prevenir enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas.



Probando el sabor

Prueba pimientos dulces de diferentes colores, como rojo, amarillo, naranja y verde. ¿Cuál es el más dulce? ¿Cuál es tu favorito?



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON





Receta: Pimientos rellenos

Ingredientes:

- 1/2 libra de salchicha italiana molida, salchicha de pavo o de res
- 1 cebolla picada (aproximadamente 1 taza)
- 1 cucharadita de hojas de orégano seco
- 1 lata (15 onzas) de salsa para espagueti
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de queso mozzarella rallado (dividido)
- 4 pimientos verdes o rojos (tamaño de una pelota de béisbol)



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Saltee la salchicha y la cebolla en una sartén grande a fuego medio hasta que se doren y alcancen los 155 °F. Escorra la grasa.
3. Incorpore el orégano, la salsa para espaguetis, el arroz y 1/2 taza de queso.
4. Lave los pimientos, córtelos por la mitad a lo largo y retire las semillas. Colóquelos en un plato para hornear de 9x13 pulgadas.
5. Vierta la mezcla de salchicha sobre los pimientos, formando un montoncito encima.
6. Cubra con papel aluminio. Hornee durante 30 minutos. Retire el papel aluminio y espolvoree la 1/2 taza de queso restante por encima. Continúe cocinando durante 10 minutos más.

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/stuffed-peppers/>

