



## DATOS DE NUTRICIÓN

- Los pimientos son una excelente fuente de vitamina C, contienen más del doble de vitamina C del que se encuentra en las frutas cítricas.
- Son una buena fuente de vitaminas A y B6.
- Acido Fólico
- Potasio
- Manganeso
- Antioxidantes



## VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

- Viviendo y comiendo saludable Valla con la familia en un paseo por bicicleta al mercado al aire libre local.
  - Asegúrese de llevar sus propias bolsas para que así pueda regresar fácilmente en la bicicleta a casa con todas las deliciosas frutas y verduras que puede comprar en el mercado.
  - Cuando llegue a casa, prepare una comida usando algunos de los ingredientes frescos.



## SUGERENCIAS

- Seleccione pimientos frescos que estén firmes, de colores vivos y que brillen.
- Los pimientos dulces van a estar frescos en el refrigerador de 3-4 días. Los pimientos rojos están más maduros y por eso se van a echar a perder más pronto.
- Para preservar la frescura, no lave los pimientos inmediatamente sino hasta antes de usarlos.
- Los pimientos se pueden enlatar o congelar con gran éxito.

## SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

Offer your child fruits and vegetables with every meal and as snacks. Crunchy mini-sweet peppers make a delicious and refreshing afternoon snack!





## SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Rebane pimientos en tiras o anillos y cómalos solos o con su salsa favorita.
- Tueste pimientos rebanados con hierbas, sal, pimientos y aceite de oliva.
- Agregue rebanadas de pimientos para hacer un poquito más crujiente y agregar color a una ensalada.
- Mezcle los pimientos con otros vegetales y úselos en burritos o con fajitas.
- Cocine los pimientos en salsa a base de tomate para darle extra sabor.

### CULTIVADO EN OREGON

Los pimientos dulces crecen mejor en Oregon que la mayoría de los pimientos picosos debido a la leve temperatura del verano y las temporadas cortas de crecimiento. Busque pimientos dulces frescos en su mercado al aire libre local entre julio y octubre.

### SOLO PARA NIÑOS

Prueba la variedad sabores, colores y formas de los pimientos dulces. Adivina si los pimientos van a oler y saber igual o diferente. ¿Van a ser algunos de los pimientos dulces más picantes que otros? Si es así, ¿cuales? Todo lo que necesitas es un cuchillo, una tabla para rebanar y unos cuantos pimientos diferentes.

## RECETA: *Pimientos Rellenos*

### Ingredientes:

- 1 1/2 libra de salchichas italianas dulces sin cubierta
- 1 1/2 tazas de calabacita rallada gruesa (aproximadamente 1 calabacita grande)
- 1/3 taza de perejil fresco picado
- 1/4 taza de migajas finas de pan seco
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de pimiento negro molido
- 3/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de romero picado
- 4 pimientos de rojos medianos (cada uno de aproximadamente 4 a 6 onzas), partidos a la mitad, sin semillas.
- Ramitas de romero fresco

### Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 F.
- Mezcle la salchicha, calabacita, cebolla, perejil, migajas de pan, huevo, pimiento negro, sal y romero en un tazón grande, hasta que se hallan mezclados bien.
- Llene las mitades de pimientos con la mezcla de salchicha, divida en partes iguales sobrellenando un poquito.
- Acomódelos en un plato para hornear de 13x9x2 pulgadas. (Se puede hacer con un día de anticipación). Cubra y deje enfriar.
- Hornee los pimientos sin cubrir hasta que la parte de arriba se dore, aproximadamente una hora. Pase los pimientos a los platos. Adorne con las ramitas de romero y sirva.

### CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADOS DIARIAMENTE

|         | Niños de 5-12 años      | Adolescentes y adultos de años 13+ |
|---------|-------------------------|------------------------------------|
| Varones | 2 1/2 - 5 tazas por día | 4 1/2 - 6 1/2 tazas por día        |
| Mujeres | 2 1/2 - 5 tazas por día | 3 1/2 - 5 tazas por día            |

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.  
Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más información.



**Aprenda más:** Visite Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en la pagina de internet [www.ode.state.or.us/services/nutrition](http://www.ode.state.or.us/services/nutrition). Busque "Oregon Farm to School and School Garden Program" bajo "Associated Topics."