

PIMIENTO MORRÓN

DE OREGÓN

En botánica el chile o pimiento morrón se considera una fruta, pero se prepara y se sirve como un vegetal.

¡El pimiento es de la misma familia que el tomate, las papas y la berenjena!



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL PIMIENTO:

- ~ El pimiento es una excelente fuente de vitamina C, pues contiene más del doble de lo que contiene de vitamina C una naranja.
- ~ El pimiento rojo también es una excelente fuente de vitamina A y de B6.
- ~ ¡El pimiento proporciona folato, potasio y vitamina E además de otros nutrientes importantes!

Los chiles son originarios de México y probablemente se propagaron en todo Centro y Suramérica gracias a los pájaros.



En Oregón, los pimientos se cultivan mejor que los chiles picantes, debido a la temperatura media durante el verano y a su corta temporada de crecimiento.



El pimiento puede ser de color amarillo, verde, anaranjado, rojo, morado, blanco o café.



El pimiento maduro de colores rojo, amarillo o anaranjado es generalmente más dulce que el pimiento verde.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, discapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

