

HOW TO:

BELL PEPPERS *Pimientos*



WHAT IS A BELL PEPPER? Bell peppers are part of the nightshade family and are native to Central and South America. The most common colors of bell peppers are red, orange, yellow, and green, depending on the ripeness. Bell Peppers are an excellent source of vitamin A, vitamin C, and potassium. Bell Peppers also contain fiber, folate, and iron.

HOW TO SELECT BELL PEPPERS: Look for bell peppers that are smooth, heavy for their size, brightly colored, and without wrinkles or blemishes.

HOW TO PREPARE BELL PEPPERS: Thoroughly wash bell peppers before using. Cut the bell pepper in half, remove the stem, core, and seeds, and then slice or dice into desired size pieces.

- **Fresh Bell Peppers:** Add chopped or sliced bell peppers to green salads, bean salads, fresh pico de gallo, or salsa. Sliced bell peppers make great “chips” for scooping up salsas and dips.
- **Grilled or Sautéed Bell Peppers:** Toss sliced bell peppers with olive oil, salt, pepper, garlic, and other seasonings of choice. Sauté in a saucepan on medium-high heat for about 7 to 10 minutes, or until the bell peppers are tender. Alternatively, place bell pepper slices in a grill basket, on a skewer, or in a grill basket and cook until the vegetables are tender, about 7-10 minutes.
- **Roasted Bell Peppers:** Preheat oven to 400°F. Toss sliced bell peppers with olive oil, salt, pepper, and garlic. Lay the bell pepper slices out on a baking sheet and cook in the oven for 10 minutes, flipping halfway.
- **Stuffed Bell Peppers:** Preheat oven to 350°F. Wash the peppers, cut off the tops, and remove the seeds. In a sauté pan over medium-high heat, begin to cook lean ground turkey. Add onions, carrots, garlic, and seasonings and cook until everything is well incorporated. Combine the turkey and vegetable mixture with brown rice and tomato sauce in a large bowl. Fill peppers with mixture, cover with foil and bake for 20 minutes. Sprinkle with low-fat cheese and bake an additional 7 minutes. See our Brighter Bites “Bell Pepper Bowls”.

¿QUÉ SON PIMIENTOS? Los pimientos son parte de la familia de las solanáceas y son nativos de Centro y Sur América. Los colores más comunes de los pimientos son rojo, naranja, amarillo y verde, dependiendo de la madurez. Los pimientos son una excelente fuente de vitamina A, vitamina C, y potasio. Los pimientos también contienen fibra, ácido fólico y hierro.

CÓMO SELECCIONAR PIMIENTOS: Escoja pimientos que estén suaves, pesados para su tamaño, de color brillante, y sin arrugas ni manchas.

CÓMO PREPARAR PIMIENTOS: Lave bien los pimientos antes de usarlos. Corte el pimiento por la mitad, retire el tallo, el corazón y las semillas, y luego rebane o pique en cubos en piezas del tamaño deseado.

- **Pimientos Frescos:** Añada pimientos picados o rebanados a las ensaladas verdes, ensaladas de frijoles, pico de gallo fresco, o salsa. Los pimientos rebanados son excelentes “chips” para untar con salsas y cremas.
- **Pimientos Salteados o a la Parrilla:** Mezcle los pimientos en rodajas con aceite de oliva, sal, pimienta, ajo, y otros condimentos al gusto. Saltee en una sartén a fuego medio-alto por aproximadamente 7 a 10 minutos, o hasta que los pimientos estén blandos. Coloque las rebanadas de pimientos alternadas, en una cesta para parrilla, o en un pincho, y cocine hasta que las verduras estén tiernas, por aproximadamente 7-10 minutos.
- **Pimientos Rostizados:** Precaliente el horno a 400°F. Mezcle los pimientos en rodajas con aceite de oliva, sal, pimienta y ajo. Coloque las rodajas de pimiento en una bandeja para hornear y cocine por 10 minutos, volteándolas a mitad de cocción.
- **Pimientos Rellenos:** Precaliente el horno a 350°F. Lave los pimientos, corte la parte de arriba, y retire las semillas. En una sartén a fuego medio-alto, comience a cocinar pavo magro. Añada cebollas, zanahorias, ajo y condimentos, y cocine hasta que todo esté bien mezclado. En un bol grande, combine el pavo y la mezcla de vegetales con arroz integral y salsa de tomate. Rellene los pimientos con la mezcla, cúbralos con papel de aluminio y hornee por 20 minutos. Rocíe con queso bajo en grasa y hornee por 7 minutos más. Vea la receta “Pimientos rellenos” de Brighter Bites.