

Pimientos dulces

Los pimientos dulces se pueden encontrar en un arcoíris de colores y pueden variar en sabor según su color. Esto se debe a que a medida que el pimiento envejece, el sabor se vuelve más dulce y suave.



¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

Los pimientos dulces son ricos en vitamina C, que ayuda a curar cortaduras y heridas, y son una buena fuente de vitamina A, que promueve la salud ocular.

HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Elija pimientos dulces que estén firmes y de color brillante y tengan la piel tensa.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

Guarde los pimientos dulces sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA 						X	X	X	X	X		
MERCADO 						X	X	X	X	X		

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Agréguelos a sándwiches o wraps
- Agregue pimientos morrones a una ensalada
- Corte en dados y agregue a una quesadilla o taco
- Añade a una salsa para pasta
- Agregue a un guiso, sopa o chile
- Haga fajitas cocinando pimientos y cebolla juntos
- Agregue a la salsa
- Ase los pimientos o áselos en una brocheta
- Rebane los pimientos crudos y cómalos con un dip o hummus
- Agregue pimientos a un salteado