

# Болгарский Перец



## Хранение

Хранить в холодильнике до 5 дней.

## Цвета

Зеленый, красный, желтый и оранжевый

## Применение

Нарезать и добавить в соус для макарон, салат или в кесадилье, разрезать на маленькие кусочки на здоровую закуску.

# Запечённый Болгарский Перец и Бобы

Порций: 2

Время приготовления: 30 минут

## Ингредиенты

- 1 средний перец
- 2 чашки отваренных или консервированных бобов, слить и промыть
- 1 чайная ложка измельчённого красного перца чили
- 1 чайная ложка растительного масла



*Photo: Champions for Change Program*

## Приготовление

1. Разогреть духовку до 350° F.
2. Нарезьте сладкий перец на небольшие кусочки и удалите семена. Смажьте противень маслом, положите перец. Запекайте в духовке в течение 15 минут, затем дайте остыть.
3. В средней кастрюле смешайте все ингредиенты. Варите на среднем огне в течение 10 минут.

*По материалам Программы Champions of Change*