

# PIMIENTOS

## (CHILES CAMPANAS)



### CÓMO USAR

Córtelos y añádalos a una salsa de pasta, una ensalada, o una quesadilla; córtelos en pedazos para una merienda saludable.

### COLORES

Verde, rojo, amarillo, anaranjado.

### ALMACENAMIENTO

Guárdelos en el refrigerador por lo máximo 5 días.

### AYUDA A SOPORTAR

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

# PIMIENTOS (CHILES CAMPANAS)

## ASADOS CON FRIJOLES

Sirve: 2

Tiempo de Preparación: 30 minutos

### INGREDIENTES

- 1 pimiento (chile campana) mediano
- 2 tazas de frijoles enlatados o cocidos, drenados y enjuagados
- 1 cucharadita de chiles rojos, quebrados
- 1 cucharadita de aceite



Foto: el Programa de Campeones del Cambio

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Corte el pimiento (chile campana) en pedazos del tamaño de un bocado, saque las semillas, ponga los pedazos en un plato que puede ir en el horno, y cúbralos con un poquito de aceite. Cocínelos al horno por 15 minutos, y déjelos enfriar.
3. En un sartén mediano, mezcle todos los ingredientes, y cocínelos a fuego mediano por 10 minutos.

*Adaptada del Programa de Campeones del Cambio*



CALIFORNIA ASSOCIATION  
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food  
and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

[www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)