

PIMIENTOS

(CHILES CAMPANAS)



CÓMO USAR

Añada pimientos crudos y cebolla a una ensalada fría de pasta para un crujido sabroso; Añádalo a su pizza favorita; Córtelo por la mitad, llénelo con frijoles, arroz cocido, carne picado bajo en grasa, y cúbralo con queso rallado bajo en grasa para hacer pimientos rellenos deliciosos.

CÓMO ALMACENAR

Guárdelo en el refrigerador por lo máximo 5 días.

APOYA

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

VEGETALES FRESCOS CON ADEREZO

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur bajo en grasa o crema agria baja en grasa
- 1/3 taza de salsa preparada
- 1/4 cucharilla de sal
- 3 pimientos, zanahorias, tallos de apio, u otros vegetales buenos para sumergir

Opcional

- 1/4 cucharilla de ajo en polvo

INSTRUCCIONES

1. Mezcle el yogur o la crema agria, la salsa, la sal, y el ajo en polvo (opcional) en una taza pequeña.
2. Corte los vegetales en tiras, y sívalos con el aderezo.

Adaptada de California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch via EatFresh.org



Foto: CDPH's NEOPB



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

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

www.cafoodbanks.org