

# PIMIENTOS

## (CHILES CAMPANAS)



### CÓMO USAR

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

### CÓMO ALMACENAR

Guárdelos en el refrigerador hasta por 5 días.

### APOYA

El sistema inmunológico, la digestión, y la visión.

### COLORES

Verde, rojo, amarillo, anaranjado.

## MINI PIZZA CON PIMIENTOS

Sirve: 6 | Tiempo de Preparación: 20 minutos

### INGREDIENTES

- 6 magdalenas ingleses de grano entero (o otro tipo de grano entero)
- 1 pimiento, picado
- 2 tazas de champiñones en rodajas
- 1 cebolla rojo en rodajas
- 1 cucharada de aceite de olivo
- ¾ taza de queso (mozzarella o cheddar son ricos opciones)
- ¾ taza de salsa de tomate



Foto: Share our Strength's Cooking Matters

### INSTRUCCIONES

1. Calentar el horno a 450 grados Fahrenheit.
2. Cortar las magdalenas Ingleses a la mitad y poner encima de una bandeja de horno. Hornear por 3-4 minutos.
3. Saltear los pimientos, las cebollas, y los champiñones con una cucharada de aceite por 5 minutos.
4. Difundir la salsa de tomate encima de las magdalenas ingleses.
5. Poner el queso y las verduras salteados por encima.
6. Hornear de nuevo por 7-12 minutos, o hasta que el queso se haya derretido.

Adaptado de Share our Strength's Cooking Matters © [www.cookingmatters.org](http://www.cookingmatters.org)