

# Болгарский Перец



## Хранение

Храните перец в холодильнике до пяти дней.

## Способствует Поддержке

Иммунной системы, пищеварения и зрения.

## Цвета

Красный, жёлтый, оранжевый и зелёный.

## Как Использовать

Добавьте сырой перец к бутерброду, к обжаренным овощам, добавьте порубленный сырой перец к зеленому салату, обмакните кусочки болгарского перца в салатную заправку, очень вкусно!

# Мини Пицца из Болгарского Перца

Порций: 6

Время приготовления: 20 минут

## Ингредиенты

- 6 цельнозерновых булочек (English muffin)
- 1 болгарский перец нарезанный кусочками
- 2 чашки нарезанных грибов
- 1 красный лук, нарезать
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 3/4 чашки натёртого сыра моцарелла или чеддер
- 3/4 чашки томатного соуса



## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 450 градусов по Фаренгейту.
2. Разрежьте булочки пополам и поместите на противень без масла. Запекайте 3-4 минуты.
3. Обжарьте болгарский перец, лук, грибы с одной столовой ложкой оливкового масла на плите в течение пяти минут.
4. Смажьте булочки томатным соусом.
5. Положите сверху овощи и натёртый сыр.
6. Запекайте 7-12 минут, чтобы сыр расплавился.

По материалам *Share our Strength's Cooking Matters* [www.cookingmatters.com](http://www.cookingmatters.com)



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

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