

Peppers



Nutrition: Bell peppers are an excellent source of Vitamin A and Vitamin C.

Storage: Refrigerate in a sealed plastic or open bag in the vegetable drawer.



Stuffed Peppers

Makes 4 servings

Ingredients:

- 4 bell peppers, washed
- 1 pound ground turkey, chicken or beef (could substitute with canned beans)
- 1 cup rice, uncooked
- ½ cup onion chopped
- 1 ½ cups tomato sauce
- 1 teaspoon garlic, Italian seasoning, salt and pepper
- ½ cup of shredded cheese (optional)

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Cut the peppers to form a cup, cut out the stem, seeds and pulpy parts.
3. In a saucepan, brown meat, until no longer pink.
4. Add rice, onion, ½ cup of tomato sauce and cheese.
5. Stuff each pepper with the mixture, place in a casserole dish and top with left over tomato sauce.
6. Bake until peppers are soft.

Pimientos



Nutrición: Los pimientos son una excelente fuente de vitamina A y vitamina C.

Almacenamiento: Refrigere en una bolsa de plástico sellada o abierta en el cajón de verduras.



Pimientos rellenos

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 4 pimientos, lavados.
- 1 libra de pavo molido, pollo o ternera (Podría sustituirse con frijoles enlatados)
- 1 taza de arroz, sin cocer
- ½ taza de cebolla picada
- 1 ½ tazas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de ajo, condimento italiano, sal y pimienta.
- ½ taza de queso rallado (opcional)

Direcciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Cortar los pimientos para formar una taza, cortar el tallo, semillas y partes pulposas.
3. En una cacerola, dore la carne, hasta que ya no esté rosada.
4. Agregue el arroz, la cebolla, ½ taza de salsa de tomate y el queso.
5. Rellene cada pimiento con la mezcla, colóquelo en una cacerola y cúbralo con la salsa de tomate que haya dejado.
6. Hornee hasta que los pimientos estén suaves.