

# Sweet Pepper



## Prep and Cooking Tips:

- Sweet peppers are used raw in salads and as part of a vegetable platter served with various dips. In cooking, they find their way into a variety of dishes and can be sautéed, baked, grilled, braised and steamed.
- Make sure to wash before using.
- How to Make Sweet pepper Crostini : — Preheat the oven to 375 degrees F.
- Arrange the bread slices on a

baking sheet. Brush the oil over the bread slices. Bake until pale golden and crisp, about 15 minutes. Arrange the bell pepper strips atop the bread. Sprinkle with the cheese. Broil until the cheese melts, about 2 minutes.

## Shopping and Storage:

- Choose peppers that are firm, have a richly colored, shiny skin and that are heavy for their size.
- Store peppers in a plastic bag in the refrigerator for up to a week.
- Green peppers will usually stay fresh longer than orange or red peppers.

## Nutrition:

- Sweet peppers are an excellent source of vitamin A and vitamin C.
- Vitamin A helps form and maintain healthy skin, teeth, skeletal and soft tissue. Vitamin A also promotes good vision.
- Vitamin C is needed for healing wounds, and for repairing and maintaining bones and teeth.



USDA is an equal opportunity provider and employer

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP  
For more information about SNAP and how to apply, visit [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)

# Pimiento Morron



## Preparación y consejos para cocinar:

- El pimiento morron se usa crudo en ensaladas y servido con dips. En varios platillos el pimiento morron se puede usar de varias maneras, guisados, horneados, parrillados, ahumados y cocidos a fuego lento.
- Lave antes de usar.
- Como hacer Tostadas de Pimiento Morron: — Caliente el horno a 375 grados F.
- Acomode torrejitas de pan en una

bandeja para hornear. Con una brochita agregue aceite de oliva al pan. Hornee hasta que cambien a un color dorado palido y se vean tostadas, o como por 15 minutos. Corte el pimiento morron en tiras y agregue al pan. Agregue queso rallado arriba del pimiento. Hornee hasta que el queso se derrita, como por 2 minutos.

## Compras y Almacenamiento:

- Elija pimientos que esten firmes, y de un color vibrante, con piel brillante y que se sientan pesados para su peso.
- Guarde los pimientos en una bolsa plastica y en el refrigerador por una semana.
- El pimiento verde tiende a permanecer mas fresco en comparacion a el pimiento naranja o rojo.

## Nutricion:

- El pimiento morron es una excelente fuente de vitamina A y vitamina C.
- La vitamina A ayuda a formar y mantener saludables su piel, dientes, y tejidos. La vitamina A tambien promueve buena vision.
- La vitamina C es necesaria para curar heridas, y para reparar y mantener los huesos y dientes.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades  
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés)  
del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)  
Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar,  
visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)