

Febrero 2017



Pick a **better snack**™



¡Un arco iris de colores!

¿Sabía usted que hay pimientos de color amarillo, naranja, rojo, verde, blanco, café y morado? Los pimientos verdes son pimientos que no han madurado. Los pimientos rojos, amarillos y naranjas son pimientos maduros, y su sabor es más dulce que los pimientos verdes. No importa el color, los pimientos no son picosos como los chiles.



Utilice pimientos para:

- Comer con hummus o salsa
- Agregar a una pizza
- Darle sabor a las quesadillas, sándwiches en forma de rollo, omelettes, o pasta
- Darle más color a una ensalada de lechuga



Verdura del mes:



Pimiento

Taza de pimiento como refrigerio

¡Un pimiento verde relleno con aderezo y verduras de colores es un refrigerio divertido y lleno de colorido para los niños!

Ingredientes:

- Pimiento verde
- Pimiento rojo o amarillo
- Otras verduras para comer con el aderezo (zanahorias, jícama, espárragos)
- Aderezo Ranch o hummus

Instrucciones:

- 1 Lave el pimiento verde. Corte la parte superior y saque las semillas.
- 2 Coloque una pequeña cantidad de aderezo Ranch o hummus en el fondo del pimiento.
- 3 Lave y corte el resto de las verduras en tiras más largas que la altura del pimiento verde.
- 4 Coloque las tiras de verduras en el pimiento verde. Repita y llene tantos pimientos verdes como desee.
- 5 ¡Meta en el aderezo y empiece a comer!

Fuente: Produce for Better Health Foundation. 2013.



Rebanar. Agregar aderezo.
¡Qué tan fácil es eso!

Ahorre Dinero: Busque la mejor oferta

- Compre el color que sea menos costoso.
- Cómprelos cuando estén en oferta.
- Compare el costo de un paquete de pimientos multicolores con el costo de comprarlos de forma individual.
- Revise el precio de una bolsa de pimientos pequeños. Algunas veces estos son más baratos, onza por onza, que los pimientos de tamaño normal.



Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Visite dhs.iowa.gov/food-assistance para obtener más información. Creado en julio de 2016.