Pimiento

Desayuno escolar – ¡Un comienzo para el día!

Desayunar le ayuda a su hijo a tener energía para aprender y jugar. El Programa de Desayuno Escolar es un programa financiado federalmente que ayuda a las escuelas y otras agencias a proporcionar desayunos nutritivos a los niños a precios razonables.

Si un niño ya ha sido aprobado para almuerzos gratuitos o a precio reducido, entonces también será aprobado para desayunos gratuitos o a precio reducido en la escuela. Para obtener más información, visite https://educateiowa.gov y busque el Programa de Desayuno Escolar.

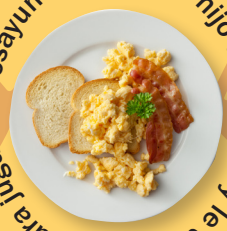
¡Congele para reducir el desperdicio!

La comida desperdiciada significa dólares desperdiciados. Los pimientos se deben usar dentro de los cinco días siguientes a su compra, pero eso puede ser difícil de hacer. Para guardar los pimientos crudos, córtelos en dados y guárdelos en una bolsa plástica que se pueda volver a cerrar en el congelador. Sáquelos del congelador cuando esté listo para ponerlos en cacerolas o sopas o incluso en pizzas congeladas empaquetadas.

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

El desayuno ayuda a su hijo a aprender y le da energía para jugar.



Nachos de pimiento

Ingredientes

- 4 pimientos
- 2 cucharaditas de condimento (pruebe una mezcla de chile en polvo, ajo en polvo, comino molido, pimienta)
- 2 tazas de carne cocida (picada o desmenuzada), frijoles o tofu
- 1 taza de salsa
- 1 taza de queso rallado reducido en grasa

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Lave los pimientos, quíteles las semillas y córtelos en trozos pequeños. Coloque las piezas juntas en una sola capa sobre una charola para hornear forrada con papel aluminio.
3. En un tazón mediano, combine la salsa, los condimentos y la carne, los frijoles o el tofu. Esparza la mezcla uniformemente sobre los trozos de pimientos y luego cubra con el queso.
4. Hornee durante 15 minutos o hasta que los pimientos estén bien calientes y el queso esté derretido. Sirva caliente.
5. Refrigere los ingredientes restantes en un lapso de 2 horas.

Receta de www.foodhero.org.

Consejo: Cubra con cilantro picado, cebolla o aceitunas negras para darle más sabor.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA-SNAP. Pick a **better** snack™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2018.

Pick a **better** snack™

IDPH Iowa Department of Public Health