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.

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