



# Pimientos

## Cosecha de temporada

### Coma más pimientos cultivados en Arizona

Las verduras y frutas vienen en diferentes colores y sabores, pero su belleza real está en su interior. Comer una variedad de verduras y frutas le da muchas de las vitaminas y minerales que necesita. Llene la mitad de su plato con verduras y frutas y ayude a mantener sanos su corazón, dientes, encías, ojos y piel.

Compre verduras frescas de temporada como el pimiento, cuando el sabor y el precio son mejores.

Arizona cultiva tanto pimientos morrón dulce como chile (picante). Recientemente, Arizona cosechó más de nueve acres de pimientos dulces y 1,944 acres de chile.

### ¿Por qué comer más pimientos?

Los pimientos están llenos de nutrientes. Así es como los nutrientes de los pimientos los mantienen sanos a usted y a su familia::

#### Nutrientes que se encuentra en los pimientos

##### Vitamina C

Ayuda a mantener sanos sus dientes y encías

##### Vitamina A

Ayuda a que sus ojos y su piel se mantengan sanos

##### Fibra

Ayuda a mantener su corazón sano y mejora la digestión

##### Potasio

Le ayuda a mantener una presión sanguínea saludable

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de pimientos?

Pruebe los diferentes tipos de pimientos, tanto dulces como picosos, para encontrar el favorito de su familia. Estos son algunos tipos de pimientos cultivados en Arizona:

- Pimiento Red Bell (dulce)
- Red Chili (picante)
- Pimiento Green Bell (dulce)
- Green Chili (picante)

## ¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debería comer:

Edad	Verduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	1 1/2 tazas	1 a 1 ½ tazas
Otros niños y adolescentes	2 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 1/2 a 3 tazas	2 tazas

Usted es una influencia positiva en la vida de sus niños. Ayúdelos a desarrollar hábitos saludables al comer de por vida. Ofrézcales verduras y frutas en las comidas y bocadillos.

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas. Visite: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para más información.

## Cómo escoger, guardar y preparar Pimientos

### Escoja:

- Busque los que tengan cáscara brillante, sin arrugas, cortes o manchas suaves.
- Escoja pimientos que estén pesados para su tamaño y estén firmes.
- Para los chiles picantes, los rojos típicamente son más picantes que los verdes. Además, la forma es mejor indicador de picor que el color. Entre más pequeños sean, ¡más picantes estarán!

### Almacene

- Guarde los pimientos dulces en una bolsa de plástico en su refrigerador. Los pimientos verdes duran firmes más tiempo que las variedades de otros colores.
- Guarde los pimientos picosos en una bolsa de papel perforada en el refrigerador.

### Prepare:

Los pimientos son deliciosos crudos o cocidos. Pruebe uno o todos estos métodos para asar sus pimientos, lo que puede intensificar el sabor para usarlos en salsas. Asegúrese de asarlos de manera pareja en cada lado rotándolos constantemente.

1. Asarlos al fuego: Ase los pimientos con un poco de aceite untado en la cáscara hasta que esta se empiece a achicharrar (15-20 minutos)
2. Asarlos sobre la estufa: Envuélvalos en papel aluminio y áselos sobre una estufa de gas (20 minutos)
3. Asarlos al horno: Áselos en una hoja de hornear bajo la parrilla de su horno (20-25 minutos)

Después de asar pimientos, recuerde quitar la cáscara quemada, así como las semillas antes de agregarlos a su platillo. Esto se hace cubriéndolos con en un tazón de vidrio o plástico sobre una tabla de picar para que no se escape el vapor. Despegue la cáscara que saldrá fácilmente. Quite las semillas y el tallo.

Consejo: Los pimientos verdes, amarillos y de color naranja son versiones menos maduras del pimiento rojo. Asegúrese de probar todos los colores (en varias etapas de maduración) para que encuentre su favorito.

To learn more, visit [fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org).

## Plante y cultive pimientos

- Arizona tiene el clima perfecto para cultivar todo tipo de pimientos, tanto dulces como picantes. A los pimientos les encanta el sol.
- Comience sembrando las semillas bajo techo por seis u ocho semanas antes de plantarlas afuera.
- Espere para plantar las semillas o plantas jóvenes (trasplantes) hasta que el suelo esté lo suficiente caliente y libre de escarcha.

Visite [extension.arizona.edu](http://extension.arizona.edu) información sobre cómo plantar y cosechar.

## Pimientos Rellenos a la Mexicana

### Ingredientes:

- 4 pimientos rojos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo, pelado y picado
- 1 chile jalapeño o chipotle picado (quite las semillas si no le gusta muy picante)
- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- 1 lata (15 ¼ de onza) de tomates cortados en cuadritos en su jugo
- 1 taza de arroz blanco cocido
- 1 taza de elote fresco, congelado o enlatado
- 1 taza de frijoles pinto cocidos o enlatados

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Corte la parte de arriba de los pimientos, quite las semillas y la membrana blanca y póngalos aparte.
4. Caliente el aceite en un sartén y cocine la cebolla hasta que comience a ablandarse, por 2 minutos
5. Agregue el ajo, jalapeño, chile en polvo y comino.
6. Fría por 2 minutos más.
7. Revuelva con los tomates, arroz, elote y frijoles.
8. Cocine hasta que se consuma el líquido y se junte el relleno.
9. Eche el relleno en los pimientos preparados y póngalos en un molde para hornear.
10. Hornee por 1 hora o hasta que los chiles estén blandos.

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).



4 Porciones

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	237
carbohidratos	47 gm
proteínas	9 gm
grasa total	3 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	9 gm
azúcar total	12 gm
sodio	352 mg
calcio	110 mg
ácido fólico	176 mcg
hierro	3 mg
calorías de grasa	11%

## Escoja verduras y frutas cosechadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran de temporada.
- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores les venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores sigan cultivando y ofreciendo servicio a la comunidad.
- Deje que sus niños escojan verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores o en un campo agrícola, que lo permita, cerca de usted. Visite [arizonagrown.org](http://arizonagrown.org) para más información.

Visite la sección de Programas de Alimentos Escolares en la página de Servicios de Salud y Nutrición del Departamento de Educación de Arizona en [www.azed.gov](http://www.azed.gov) para más información.



Harvest of the Season

