

Bell Pepper

Choose

- Pick brightly-colored bell peppers with firm, tight skin.
- Bell peppers should be heavy for their size.
- Avoid dull, shriveled, or bruised bell peppers.

Nutrition Facts

- **Vitamin C**
- **Fiber**

Store

- Refrigerate bell peppers in a plastic bag.
- Use within 5 days.



Prepare

- Rinse bell peppers well under running water.
- Slice bell peppers and remove seeds.
- Place bell peppers in a covered container with 1/2 inch of water. Then steam in the microwave for 1-2 minutes.
- Stir chopped bell pepper into soups, stews, and rice. Cook until tender.
- Stir-fry chopped bell pepper with meat and other vegetables.

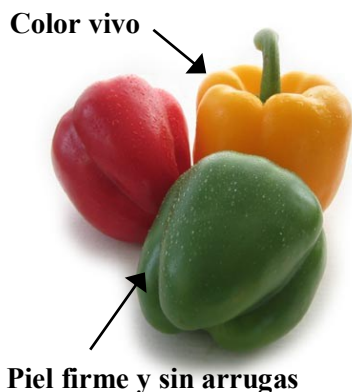


Serve

- Give infants over 6 months cooked bell pepper and sweet potato purée.
- Offer toddlers small cooked pieces mixed with rice or other vegetables.
- Serve chopped, raw bell peppers with ranch dressing to older kids.
- Have kids add sliced, raw bell peppers to salads, sandwiches and tacos.
- Have kids add sliced red, green and yellow bell peppers to pizza.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.



Pimiento

Escoger

- Escoja pimientos de color vivo con piel firme y sin arrugas.
- Escoja pimientos que sean pesados para su tamaño.
- Evite pimientos sin brillo, arrugados o magullados.

Datos de Nutrición

- **Vitamina C**
- **Fibra**

Guardar

- Refrigere los pimientos en una bolsa de plástico.
- Úselos en cinco días.



Preparar

- Enjuáguelos muy bien bajo el chorro del agua.
- Córteles en rebanadas y quite las semillas.
- Colóquelos en un recipiente con tapadera con 1/2 pulgada de agua. Luego cocine al vapor en el microondas durante 1-2 minutos.
- Agréguelos en pedazos a sopas, guisados y arroz. Cocine hasta que se ablanden.
- Sofría el pimiento cortado en trozos con carne y otras verduras.



Servir

- Ofrezca a bebés de seis meses un puré de pimiento cocido y camote.
- Ofrezca a los niños pequeños pedazos de pimiento cocido mezclados con arroz y otras verduras.
- Sirva pedazos de pimiento crudo a los niños mayorcitos.
- Deje que los niños agreguen rodajas de pimientos crudos a ensaladas, sándwiches y tacos.
- Deje que los niños agreguen rodajas de pimientos rojos, verdes y amarillos a la pizza.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.