LA COSECHA DEL MES

PIMIENTO ROJO Y AMARILLO

AGOSTO

A los pimientos rojos se los podría llamar pimientos maduros, dado que se los cosecha más tarde que a otros pimientos. Suelen tener un sabor dulce. A los pimientos amarillos se los cosecha en la mitad de su crecimiento, y su maduración se encuentra en medio entre los pimientos verdes y los pimientos rojos. Los pimientos amarillos no tienen ese sabor algo ácido que a veces tienen los pimientos verdes.

BENEFICIOS

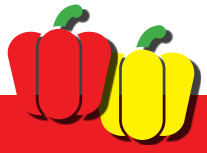
Los pimientos son una fuente excelente de vitamina A (en forma de carotenoides), vitaminas C y K, vitamina B6 y fibra alimentaria. También son una buena fuente de folato, niacina, tiamina y magnesio.

Hablar con los alumnos sobre la vitamina B6
La vitamina B6 ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso y el desarrollo del cerebro.

SELECCIÓN

- Elija pimientos firmes, de colores brillantes, con la piel tensa y que parezcan pesados para su tamaño.
- Evite los pimientos sin brillo, arrugados o con agujeros.

CONSERVACIÓN



- Guarde los pimientos en la parte más fresca de la despensa o en la parte más cálida del refrigerador.
- Guarde los pimientos rojos y los pimientos verdes en el cajón de verduras del refrigerador.
- La vida útil típica de los pimientos es de 8 a 10 días.
- Los pimientos verdes por lo general se mantienen frescos durante más tiempo que los pimientos amarillos o los pimientos rojos.
- Guarde los pimientos lejos de frutas que produzcan etileno, como las manzanas, las bananas y las peras.
- Guarde los pimientos lejos de cualquier alimento que absorba los olores.
- Para congelar: corte los pimientos en trozos o píquelos, extiéndalos en una sola capa sobre una bandeja para galletas y congele. Una vez congelados, colóquelos rápidamente en recipientes herméticos o en bolsas para congelar reforzadas y colóquelos nuevamente en el congelador.
- Los alimentos que se mantienen congelados en forma constante a 0˚ F se conservarán en forma segura indefinidamente.

PREPARACIÓN

- Primero, lave y seque los pimientos.
- Luego quite el centro cortando en forma circular alrededor del mismo. En este paso eliminará la mayor parte de las semillas.
- Usted verá "costillas" blancas dentro del pimiento, corte el pimiento por donde están estas costillas, de manera tal que le queden tres o cuatro trozos de pimiento.
- No deje los pimientos en remojo.

IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Demuestre con el ejemplo consumiendo alimentos nuevos con los niños.

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER