

PIMIENTO DULCE

de la
Florida
Recetas

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

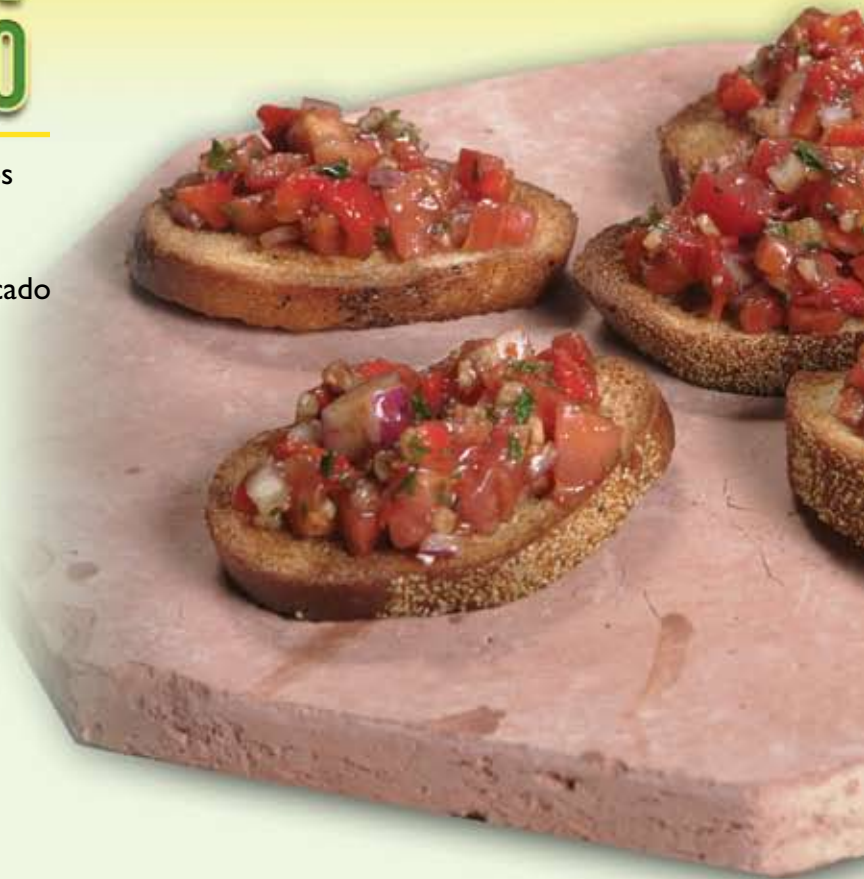
BRUSCHETTA DE PIMIENTO ROJO

- 3 pimientos rojos de la Florida, asados, pelados y cortados en tiritas delgadas
- 1/2 cebolla de la Florida, picada
- 1 ramito de perejil de la Florida, finamente picado
- 2 cucharadas de ajo de la Florida, machacado
- 3 tomates de la Florida, sin semillas, pelados y cortados en cuadritos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

Combine todos los ingredientes en un tazón mediano. Mezcle bien y refrigere durante 30 minutos. Cuele y sirva sobre rebanadas de baguettes tostadas.

Rinde: 3 tazas

Cada porción: Calorías 302, Grasa 17g
Carbohidratos 46g, Proteína 9g



STIR FRY DE PIMIENTO DULCE VERDE

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí (sésamo)
- 10 onzas de pechuga de pollo, cortada en tajadas
- 1 pimiento dulce verde de la Florida, cortado en tiras delgadas
- 1 cebolla de la Florida, cortada en tiras delgadas
- 1/2 taza de champiñones shitake de la Florida, cortados finamente
- 1/4 taza de zanahorias de la Florida, cortadas en tiras delgadas
- 1/4 taza de salsa de soya
- 4 onzas de caldo de carne
- 1 cucharada de ajo
- 1 cucharada de jengibre fresco, picado
- 1 ramito de cilantro de la Florida, picado
- Sal y pimienta

Caliente el wok a fuego moderado alto. Agregue el aceite de oliva y el aceite de ajonjolí y caliéntelo. Agregue el pollo y fríalo hasta que esté color dorado. Agregue los vegetales, la salsa de soya, el caldo de carne, el ajo y el jengibre picado. Cocine a fuego lento por 2 ó 3 minutos. Quite del fuego, agregue el cilantro, sal y pimienta. Sirva.

Rinde: 6 porciones

Cada porción: Calorías 128, Grasa 6g
Carbohidratos 8g, Proteína 11g



PIMIENTO DULCE fresco de la Florida

El pimiento dulce de la Florida – vibrante, lleno de colorido y con sabor penetrante. Los pimientos dulces de la Florida agregan sabor a muchos platos. Nativos de México y Centroamérica, los pimientos dulces crecen abundantemente en el sur de la Florida y están disponibles desde octubre hasta junio.

Los pimientos verdes son miembros de la familia de los solanáceos, el grupo que incluye pimientos, berenjenas y papas. Aunque los valores de nutrición varían ligeramente entre los pimientos verdes, amarillos y rojos, los tres son saludables y contienen muchas vitaminas y minerales. Un pimiento verde pequeño tiene más de 467 UI de vitamina A, los pimientos amarillos tienen 157 mg de potasio y un pimiento rojo pequeño contiene más de 2,300 UI de vitamina A.

Compra, manejo y almacenamiento

Busque pimientos dulces de la Florida con una piel lisa, tirante y brillante, sin marcas, magulladuras ni cortaduras abiertas. Guarde los pimientos verdes y amarillos sin lavar en el refrigerador hasta por una semana. Los pimientos rojos están más maduros, así que sólo guárdelos de tres a cuatro días después de comprarlos.

Para preparar los pimientos dulces de la Florida, córtelos por la mitad, quíteles las semillas y el corazón, y luego córtelos en pedacitos, tajadas o tiritas, como desee. Hay leves diferencias en el sabor entre los pimientos verdes, amarillos y rojos, pero todos son igualmente deliciosos. Pruebe rebanar los pimientos en tiras y saltearlos en una pequeña cantidad de aceite y caldo de pollo; haga un puré y sívalo sobre pasta. Desde luego, los pimientos dulces crudos de la Florida también agregan sabor a las ensaladas.

Ya sea que seleccione pimientos dulces verdes, amarillos o rojos de la Florida, estará contento de haberlo hecho. Pruebe estas recetas frescas de la Florida para un cambio en el menú.



Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
Charles H. Bronson, Comisionado

