UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

PIMIENTOS VERDES, FRESCOS

Fecha: Diciembre 2012 Código: 900190

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los pimientos verdes frescos, maduros son clasificados como No. 1 o mejor, pimientos verdes por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los pimientos verdes vienen empacados en una bolsa de 1 libra. Hay alrededor de 3 pimientos verdes medianos en 1 libra. Un pimiento verde rinde alrededor de 1 taza de pimientos verdes picados.

ALMACENAMIENTO

- Los pimientos verdes pueden ser almacenados en el refrigerador.
- Los pimientos verdes pueden ser almacenados en una bolsa plástica, vagamente amarrada o anudada: asegúrese de que los pimientos estén secos antes de almacenarlos. Puede almacenar los pimientos verdes en el refrigerador hasta por 2 semanas.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDFA, favor visitar el sitio Web de FDD a: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Una vez lavado, quite los tallos, semillas y parte pulposa antes de comerlo crudo o cocinarlo.
- Para hervir: corte los pimientos en trozos. Añada el agua hirviendo, reduzca el fuego y cocine por unos 5 minutos, dependiendo del tamaño de las piezas.
- Para cocerlos al horno o asarlos: Corte los pimientos en trozos. Colóquelos en una bandeja para hornear cubierta con aceite antiadherente en aerosol y hornee o ase a 400°F durante 30 minutos o hasta que los pimientos estén dorados y suaves.
- Para microondas: Corte el pimiento en rodajas y colóquelo en un plato apto para microondas. Tape y cocine a fuego alto durante 3 minutos. Revuelva una vez durante el tiempo de cocción.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los pimientos verdes pueden comerse ya sea crudos o cocinados.
- Los pimientos verdes crudos se pueden comer solos como un bocadillo o un aperitivo, y en rodajas o picados para ser añadidos a las ensaladas.
- Corte los pimientos verdes en tiras y úntelos en salsa de dip bajo en grasa u otro aderezo bajo en grasa.
- Los pimientos verdes se pueden cocinar utilizando muchos métodos diferentes, y con frecuencia se añaden a los platos como frituras, cazuelas, tortillas, sopas y guisos.
- Puesto que son firmes en el exterior, los pimientos verdes se pueden "rellenar" con rellenos incluyendo carne molida o pavo, entonces hornéelos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ cup de pimientos verdes crudos, picados o cocinados cuentan como ½ taza del Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de pimientos verdes proporciona el 100% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga los pimientos verdes lejos de la carne de res cruda, de aves, o mariscos y de los utensilios de cocina que se utilizan con la carne de res, de aves, o mariscos.
- Enjuague los pimientos verdes bien antes de comerlos frescos o cocinarlos.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (75g) de pimientos verdes frescos, picados

Cantidad Por Porción

Calorías 15 Calorías de Grasa 0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0mg	**0%**
Total de Carbohidratos 3g	**1%**
Fibra Dietética 1g	**4%**
Azúcar 2g	
Proteína 1g	

Vitamina A 6%	Vitamina C 100%
Calcio 0%	Hierro 2%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

PIMIENTOS VERDES PICANTES Y CARNE MOLIDA

RINDE PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra carne molida
- 2 clavos ajo, triturado
- 1 taza agua
- 1 taza salsa de tomate, bajo en sodio
- 1 lata (aprox. 14 oz) tomates cortados, sin escurrir
- 1 pimiento verde, lavado y cortado en tiras de ¼ de pulgada
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharadita condimento Italiano
- ¾ cucharaditas pimienta negra
- 2 tazas arroz, cocido

Preparación

1. En una sartén grande, dore la carne y agregue el ajo; escúrrala y deje la carne a un lado en un tazón separado.
2. In la misma sartén, combine el agua, tomates, pimiento verde, cebolla, condimento italiano, y pimienta y hágalo hervir.
3. Reduzca el calor y cocine, al destapado, hasta que las verduras estén blandas.
4. Incorpore el arroz y la carne, caliéntelo completamente.
5. Cúbralo y hornéelo durante 30 minutos.

Información Nutricional para 1 porción de Pimientos Verdes Picantes y Carne Molida							
Calorías	340	**Colesterol**	70mg	**Azúcar**	5g	**Vitamina C**	30mg
Calorías de Grasa	100	**Sodio**	150mg	**Proteína**	23g	**Calcio**	58mg
Grasa Total	11g	**Total de Carbohidratos**	35g	**Vitamina A**	16 ER	**Hierro**	5mg
Grasa Saturada	4g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta adaptada del "allrecipes.com, Jan Roat".

OMELETE ITALIANO

RINDE PARA 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de maíz, escurrido
- ¼ taza leche baja en grasa
- 4 huevos grandes
- 1 pimiento verde, cortado en tiras delgadas
- 1 cebolla, pelada y picada en piezas pequeñas
- 2 cucharadas queso Parmesano, rallado
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita chile en polvo
- ¼ cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón de mezclar mediano, bata los huevos con la leche, sal, pimienta, y chile en polvo. Cúbralo y póngalo de lado.
3. En una sartén grande sobre fuego medio, cocine la cebolla y el pimiento verde hasta que estén blandos, alrededor de 5 minutos.
4. Añada el maíz. Cocínelo durante 5 minutos más, revolviéndolo de vez en cuando. Redúzcale el fuego a bajo y revuélvalo.
5. Vierta la mezcla de huevo sobre los vegetales en la sartén.
6. Cocínelos hasta que los huevos comiencen a cuajar, alrededor de 3 a 4 minutos.
7. Rocíe el queso de uniformemente en la parte superior.
8. Si la sartén es apta para horno, colóquela en el horno y hornee hasta que los huevos estén cuajados, alrededor de 7 a 10 minutos.
9. Si la sartén no es apta para horno, cúbrala y continúe cocinando sobre la cocina hasta que los huevos estén completamente cuajados, alrededor de 7 a 10 minutos.
10. Remuévala del horno o del calor de la cocina y déjela reposar por 1 minuto.
11. Córtela en pedazos y sírvala.

Información Nutricional para 1 porción de Omelete Italiana							
Calorías	160	**Colesterol**	180mg	**Azúcar**	6g	**Vitamina C**	24mg
Calorías de Grasa	60	**Sodio**	310mg	**Proteína**	9g	**Calcio**	72mg
Grasa Total	7g	**Total de Carbohidratos**	19g	**Vitamina A**	76 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada del "Mrbreakfast.com".

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades