

QUICK BITES: BELL PEPPERS

PREPARATION

Wash thoroughly. Slice in half and remove seeds and inner membranes. Can be eaten raw or cooked.

RAW BELL PEPPER SLICES WITH DIP

Slice into strips and serve with hummus or dressing.

BELL PEPPER & EGG SCRAMBLE

Sauté diced peppers and mix with eggs.

BELL PEPPER & CHEESE QUESADILLA

Add sliced peppers and cheese to a tortilla, then grill.

BELL PEPPER STIR-FRY

Sauté with onions, garlic, and a splash of soy sauce.

BELL PEPPER & BEAN TACOS

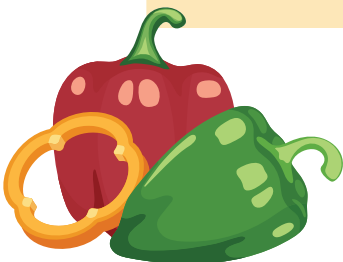
Sauté sliced peppers and add to tacos with beans.

STUFFED BELL PEPPERS

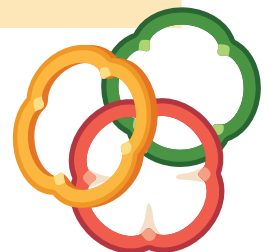
Fill halved peppers with cooked rice and beans, then bake or microwave.

BELL PEPPER & TOMATO SALAD

Mix sliced bell peppers with tomatoes, vinegar, and olive oil.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA



BOCADILLOS. PIMIENTOS RÁPIDOS. MORRONES

PREPARACIÓN

Lávelos bien. Ábrelos por la mitad, quite las semillas y la piel blanca interna. Se pueden comer crudos o cocidos.

TIRAS DE PIMIENTO MORRÓN CRUDO CON DIP

Corte en tiras y sirva con hummus (puré de garbanzo) o aderezo.

HUEVOS REVUELTOS CON PIMIENTO MORRÓN

Saltee los pimientos picados y revuélvalos con huevo.

QUESADILLA DE PIMIENTO MORRÓN

Agregue tiras de pimiento y queso a una tortilla y luego áselo a la parrilla.

SALTEADO DE PIMIENTO MORRÓN

Saltee con cebolla, ajo y un poco de salsa de soya.

TACOS DE PIMIENTO MORRÓN Y FRIJOL

Saltee los pimientos cortados en tiras y añádalos a los tacos con frijoles.

PIMIENTO MORRÓN RELLENO

Rellene los pimientos cortados por la mitad con arroz cocido y frijoles, luego hornéelos o cocínelos en el microondas.

ENSALADA DE PIMIENTO MORRÓN Y TOMATE

Combine rebanadas de pimiento morrón con tomate, vinagre y aceite de oliva.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

