

# BELL PEPPER

Scan for videos & resources



## CHARACTERISTICS

- Bell peppers are in the same family as tomatoes, eggplant and potatoes.
- Select peppers that are bright in color, firm, and free of soft spots or blemishes
- Bell peppers can be green, red, yellow, orange, or purple; green and purple are slightly bitter, while red, yellow and orange peppers are sweeter.
- 1 cup of a chopped red bell pepper contains:
  - 317% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.
  - 20% of your recommended daily value of vitamin B6 to help the body convert food into energy.



## PREPARE

Wash bell peppers. Remove the stem and seeds. Try bell peppers:

- *Sautéed* alone or with other vegetables
- *Raw* with your favorite dip or on a salad
- *Grilled* whole or as part of a kabob
- *Roasted* with other vegetables
- *Stuffed and baked*

## STORE

- To refrigerate: Store unwashed peppers in the refrigerator for 7-10 days.
- To freeze: Whole raw peppers can be frozen in a plastic bag for up to 1 year. You can also cut peppers into pieces and freeze them in a plastic bag for up to 1 year.

# BELL PEPPER

Scan for videos & resources



## CHARACTERISTICS

- Bell peppers are in the same family as tomatoes, eggplant and potatoes.
- Select peppers that are bright in color, firm, and free of soft spots or blemishes
- Bell peppers can be green, red, yellow, orange, or purple; green and purple are slightly bitter, while red, yellow and orange peppers are sweeter.
- 1 cup of a chopped red bell pepper contains:
  - 317% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.
  - 20% of your recommended daily value of vitamin B6 to help the body convert food into energy.



## PREPARE

Wash bell peppers. Remove the stem and seeds. Try bell peppers:

- *Sautéed* alone or with other vegetables
- *Raw* with your favorite dip or on a salad
- *Grilled* whole or as part of a kabob
- *Roasted* with other vegetables
- *Stuffed and baked*

## STORE

- To refrigerate: Store unwashed peppers in the refrigerator for 7-10 days.
- To freeze: Whole raw peppers can be frozen in a plastic bag for up to 1 year. You can also cut peppers into pieces and freeze them in a plastic bag for up to 1 year.

# PIMIENTO

Escanea para videos y recursos



## CARACTERÍSTICAS

- Pimientos son de la misma familia como tomates, berenjena y papas.
- Seleccione los pimientos que son de color brillante, firme, y sin blandos o defectos.
- Son de colores verdes, rojos, amarillos, anaranjados o morados; los que son verdes y morados son un poco amargo, y los que son rojos, amarillos, y anaranjados son un poco dulce.
- 1 taza de pimiento picado rojo contiene:
  - 317% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.
  - 20% de su valor diario recomendado de vitamina B6 para ayudar el cuerpo a convertir comida a energía.



## PREPARAR

Lave los pimientos. Quite el tallo y las semillas.

Pruebe los pimientos:

- *Salteado* solo o con otros vegetales
- *Crudo* con su salsa favorita o encima de una ensalada
- *A la parilla* (entero) o como parte de una brocheta
- *Asados* con otros vegetales
- *Rellenado y horneado*

## GUARDAR

- Para refrigerar: Guarde pimientos sin lavar en el refrigerador por 7-10 días.
- Para congelar: Puede congelar los pimientos enteros y crudos en una bolsa plástica por un máximo de un año. También, puede cortar los pimientos en pedazos o rebanadas y congélelos en una bolsa de plástica por un máximo de un año.

# PIMIENTO

Escanea para videos y recursos



## CARACTERÍSTICAS

- Pimientos son de la misma familia como tomates, berenjena y papas.
- Seleccione los pimientos que son de color brillante, firme, y sin blandos o defectos.
- Son de colores verdes, rojos, amarillos, anaranjados o morados; los que son verdes y morados son un poco amargo, y los que son rojos, amarillos, y anaranjados son un poco dulce.
- 1 taza de pimiento picado rojo contiene:
  - 317% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.
  - 20% de su valor diario recomendado de vitamina B6 para ayudar el cuerpo a convertir comida a energía.



## PREPARAR

Lave los pimientos. Quite el tallo y las semillas.

Pruebe los pimientos:

- *Salteado* solo o con otros vegetales
- *Crudo* con su salsa favorita o encima de una ensalada
- *A la parilla* (entero) o como parte de una brocheta
- *Asados* con otros vegetales
- *Rellenado y horneado*

## GUARDAR

- Para refrigerar: Guarde pimientos sin lavar en el refrigerador por 7-10 días.
- Para congelar: Puede congelar los pimientos enteros y crudos en una bolsa plástica por un máximo de un año. También, puede cortar los pimientos en pedazos o rebanadas y congélelos en una bolsa de plástica por un máximo de un año.

# Roasted Bell Peppers



Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 10 minutes | **Cook:** 20 minutes

## INGREDIENTS

- 4 medium bell peppers
- 2 tablespoons olive oil
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 1/4 teaspoon red pepper flakes



## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 450°F. Line a rimmed baking sheet with parchment paper.
2. Cut the bell peppers into quarters, then seed and trim them.
3. Place the bell peppers on the prepared baking sheet. Drizzle with the olive oil and use your hands to coat them well.
4. Sprinkle the bell peppers with salt, pepper, garlic powder, oregano and red pepper flakes.
5. Roast until tender and charred in spots, about 20 minutes. Serve the roasted bell peppers immediately.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 pepper</i>	
<b>Calories</b>	92
<b>Total fat</b>	<b>7 g</b>
Saturated Fat	1 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>142 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>7 g</b>
Fiber	2 g
Sugar	4 g
<b>Protein</b>	<b>1.1 g</b>

Recipe source:  
healthyrecipeblogs.com

# Roasted Bell Peppers



Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 10 minutes | **Cook:** 20 minutes

## INGREDIENTS

- 4 medium bell peppers
- 2 tablespoons olive oil
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 1/4 teaspoon red pepper flakes



## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 450°F. Line a rimmed baking sheet with parchment paper.
2. Cut the bell peppers into quarters, then seed and trim them.
3. Place the bell peppers on the prepared baking sheet. Drizzle with the olive oil and use your hands to coat them well.
4. Sprinkle the bell peppers with salt, pepper, garlic powder, oregano and red pepper flakes.
5. Roast until tender and charred in spots, about 20 minutes. Serve the roasted bell peppers immediately.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 pepper</i>	
<b>Calories</b>	92
<b>Total fat</b>	<b>7 g</b>
Saturated Fat	1 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>142 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>7 g</b>
Fiber	2 g
Sugar	4 g
<b>Protein</b>	<b>1.1 g</b>

Recipe source:  
healthyrecipeblogs.com

# Pimientos asados



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4  
**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 4 pimientos medianos
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita orégano seco
- 1/4 cucharadita hojuelas de pimiento rojo



## PREPERACIÓN

1. Precalentar el horno a 450°F. Alinee una bandeja para hornear con borde con papel de pergamino.
2. Corta los pimientos en cuartos, luego quitar las semillas y recorta.
3. Poner los pimientos en la bandeja de horno preparada. Cubrir con el aceite de oliva.
4. Espolvorea los pimientos con sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y hojuelas de pimiento rojo.
5. Asar hasta que esté tierno y carbonizado en manchas, unos 20 minutos. Sirva los pimientos asados inmediatamente.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1 pimiento</i>	
<b>Calorías</b>	92
<b>Grasa total</b>	7 g
Grasa saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Sodio</b>	142 mg
<b>Carbohidratos</b>	7 g
Fibra	2 g
Azúcares	4 g
<b>Proteína</b>	1.1 g

Fuente de receta:  
healthyrecipeblogs.com

# Pimientos asados



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4  
**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 4 pimientos medianos
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita orégano seco
- 1/4 cucharadita hojuelas de pimiento rojo



## PREPERACIÓN

1. Precalentar el horno a 450°F. Alinee una bandeja para hornear con borde con papel de pergamino.
2. Corta los pimientos en cuartos, luego quitar las semillas y recorta.
3. Poner los pimientos en la bandeja de horno preparada. Cubrir con el aceite de oliva.
4. Espolvorea los pimientos con sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y hojuelas de pimiento rojo.
5. Asar hasta que esté tierno y carbonizado en manchas, unos 20 minutos. Sirva los pimientos asados inmediatamente.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1 pimiento</i>	
<b>Calorías</b>	92
<b>Grasa total</b>	7 g
Grasa saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Sodio</b>	142 mg
<b>Carbohidratos</b>	7 g
Fibra	2 g
Azúcares	4 g
<b>Proteína</b>	1.1 g

Fuente de receta:  
healthyrecipeblogs.com

# Bell Pepper Fajitas



Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 3 medium cloves garlic, minced
- 1/4 teaspoon salt, plus more for seasoning
- 1/2 teaspoon chili powder
- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon paprika
- 1/4 teaspoon sugar
- 2 teaspoons fresh lime juice
- 1 medium onion, sliced
- 1 red bell pepper, sliced
- 1 green bell pepper, sliced
- 1 orange bell pepper, sliced
- Black pepper, to taste
- Flour or corn tortillas, for serving



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe with 2 tortillas</i>	
<b>Calories</b>	179
<b>Total fat</b>	<b>5.5 g</b>
Saturated Fat	0.7 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>202 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>32.4 g</b>
Fiber	4.7 g
Sugar	4 g
<b>Protein</b>	<b>4.1 g</b>

## DIRECTIONS

1. In a small bowl, whisk together 3 tablespoons of olive oil with the garlic, salt, chili powder, ground cumin, paprika, sugar and fresh lime juice. Set aside.
2. Heat a large skillet over medium-high heat. Add the oil and then stir in the onion and bell pepper and cook for 3 to 5 minutes or until the vegetables are tender.
3. Stir in the spice mixture and cook for another 2 minutes or until everything is well combined and heated through. Season with salt and pepper to taste.
4. Serve with tortillas alone or with your protein of choice (like beans, chicken, or beef). Top with your favorite fajita toppings.

Recipe adapted from:  
foodandwine

# Bell Pepper Fajitas

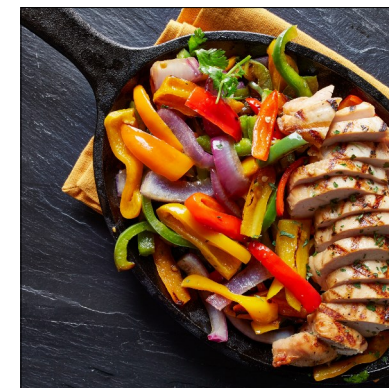


Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 3 medium cloves garlic, minced
- 1/4 teaspoon salt, plus more for seasoning
- 1/2 teaspoon chili powder
- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon paprika
- 1/4 teaspoon sugar
- 2 teaspoons fresh lime juice
- 1 medium onion, sliced
- 1 red bell pepper, sliced
- 1 green bell pepper, sliced
- 1 orange bell pepper, sliced
- Black pepper, to taste
- Flour or corn tortillas, for serving



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe with 2 tortillas</i>	
<b>Calories</b>	179
<b>Total fat</b>	<b>5.5 g</b>
Saturated Fat	0.7 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>202 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>32.4 g</b>
Fiber	4.7 g
Sugar	4 g
<b>Protein</b>	<b>4.1 g</b>

## DIRECTIONS

1. In a small bowl, whisk together 3 tablespoons of olive oil with the garlic, salt, chili powder, ground cumin, paprika, sugar and fresh lime juice. Set aside.
2. Heat a large skillet over medium-high heat. Add the oil and then stir in the onion and bell pepper and cook for 3 to 5 minutes or until the vegetables are tender.
3. Stir in the spice mixture and cook for another 2 minutes or until everything is well combined and heated through. Season with salt and pepper to taste.
4. Serve with tortillas alone or with your protein of choice (like beans, chicken, or beef). Top with your favorite fajita toppings.

Recipe adapted from:  
foodandwine



# Fajitas de pimientos



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4  
**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

## INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 dientes medianos de ajo, picado
- 1/4 cucharadita sal y más para condimentar
- 1/2 cucharadita chile en polvo
- 1/4 cucharadita comino molido
- 1/2 cucharadita pimentón
- 1/4 cucharadita azúcar
- 2 cucharaditas jugo de limón fresco
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 pimiento verde, en rodajas
- 1 pimiento anarandjado, en rodajas
- Pimienta, al gusto
- Tortillas de harina o maíz, para servir



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de la receta con 2 tortillas</i>	
<b>Calorías</b>	179
<b>Grasa total</b>	<b>5.5 g</b>
Grasa saturada	0.7 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>202 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>32.4 g</b>
Fibra	4.7 g
Azucares	4 g
<b>Proteína</b>	<b>4.1 g</b>

## PREPERACIÓN

1. En un bol pequeño, mezle 3 cucharadas de aceite de oliva con el ajo, la sal, el chile en polvo, el comino molido, el pimentón, el azúcar y el jugo de lima fresco. Póngalo a un lado.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el aceite y la cebolla y el pimiento y cocine por 3 a 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Revuelva la mezcla de especias y cocine por 2 minutos o hasta que todo esté bien mezclado. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Sirva con tortillas solo o con su proteína preferida (como frijoles, pollo, o carne de res). Agregue sus ingredientes favoritas de fajitas.

Fuente de receta: foodandwine

# Fajitas de pimientos



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4  
**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

## INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 dientes medianos de ajo, picado
- 1/4 cucharadita sal y más para condimentar
- 1/2 cucharadita chile en polvo
- 1/4 cucharadita comino molido
- 1/2 cucharadita pimentón
- 1/4 cucharadita azúcar
- 2 cucharaditas jugo de limón fresco
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 pimiento verde, en rodajas
- 1 pimiento anarandjado, en rodajas
- Pimienta, al gusto
- Tortillas de harina o maíz, para servir



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de la receta con 2 tortillas</i>	
<b>Calorías</b>	179
<b>Grasa total</b>	<b>5.5 g</b>
Grasa saturada	0.7 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>202 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>32.4 g</b>
Fibra	4.7 g
Azucares	4 g
<b>Proteína</b>	<b>4.1 g</b>

## PREPERACIÓN

1. En un bol pequeño, mezle 3 cucharadas de aceite de oliva con el ajo, la sal, el chile en polvo, el comino molido, el pimentón, el azúcar y el jugo de lima fresco. Póngalo a un lado.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el aceite y la cebolla y el pimiento y cocine por 3 a 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Revuelva la mezcla de especias y cocine por 2 minutos o hasta que todo esté bien mezclado. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Sirva con tortillas solo o con su proteína preferida (como frijoles, pollo, o carne de res). Agregue sus ingredientes favoritas de fajitas.

Fuente de receta: foodandwine

# Pineapple Pork



Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 5 minutes | **Cook:** 20 minutes

## INGREDIENTS

- 1 medium bell pepper, thinly sliced
- 4 boneless pork chops (about 1 pound)
- 1/8 teaspoon salt
- 1 tablespoon oil
- 1 cup fresh or canned pineapple, diced
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 1/4 teaspoon cinnamon



## DIRECTIONS

1. Heat a large skillet over medium heat. Add oil and pork chops. Sprinkle with salt. Reduce heat to low and cook for 5 minute per side or until pork loses its pink color.
2. Remove from skillet and place in serving dish.
3. Add bell pepper, pineapple, ginger and cinnamon to skillet. Simmer for 3-5 minutes.
4. Spoon pineapple mixture over cooked pork and serve with cooked rice and black bean and corn salsa if desired.

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/4 of recipe (3 ounces of prepared pork without rice or salsa)</i>	
<b>Calories</b>	<b>193</b>
<b>Total fat</b>	<b>8 g</b>
Saturated fat	2 g
<b>Cholesterol</b>	<b>56 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>214 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>9 g</b>
Fiber	3 g
Sugar	4 g
<b>Protein</b>	<b>24 g</b>

Recipe source: Pennsylvania Nutrition Education Network

# Pineapple Pork



Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 5 minutes | **Cook:** 20 minutes

## INGREDIENTS

- 1 medium bell pepper, thinly sliced
- 4 boneless pork chops (about 1 pound)
- 1/8 teaspoon salt
- 1 tablespoon oil
- 1 cup fresh or canned pineapple, diced
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 1/4 teaspoon cinnamon



## DIRECTIONS

1. Heat a large skillet over medium heat. Add oil and pork chops. Sprinkle with salt. Reduce heat to low and cook for 5 minute per side or until pork loses its pink color.
2. Remove from skillet and place in serving dish.
3. Add bell pepper, pineapple, ginger and cinnamon to skillet. Simmer for 3-5 minutes.
4. Spoon pineapple mixture over cooked pork and serve with cooked rice and black bean and corn salsa if desired.

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/4 of recipe (3 ounces of prepared pork without rice or salsa)</i>	
<b>Calories</b>	<b>193</b>
<b>Total fat</b>	<b>8 g</b>
Saturated fat	2 g
<b>Cholesterol</b>	<b>56 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>214 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>9 g</b>
Fiber	3 g
Sugar	4 g
<b>Protein</b>	<b>24 g</b>

Recipe source: Pennsylvania Nutrition Education Network

# Cerdo con piña



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4  
**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 1 pimiento mediano, en rodajas finas
- 4 chuletas de cerdo sin hueso (una 1 libra)
- 1/8 cucharadita sal
- 1 cucharada aceite
- 1 taza piña fresca o enlatada, picada en cuadritos
- 1/4 cucharadita jengibre molido
- 1/4 cucharadita canela molida



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta</i>	
<b>Calorías</b>	<b>203</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>56 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>125 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>9 g</b>
Fibra	3 g
Azúcar	4 g
<b>Proteína</b>	<b>24 g</b>

## PREPERACIÓN

1. Caliente un sartén grande a fuego medio. Añada el aceite y las chuletas de cerdo. Espolvoréalas con sal. Reduzca el fuego a lento y cocine por 5 minutos a cada lado o hasta que el cerdo ya no es color de rosa.
2. Retírelas del sartén y ponga en un fuente.
3. Agregue pimiento, piña, jengibre y canela al sartén. Hierva a fuego lento por 3-5 minutos.
4. Eche la mezcla sobre el cerdo cocido con una cuchara, y sirve con arroz cocida y salas de frijoles negros y maíz si desea.

Fuente de receta: Pennsylvania Nutrition Education Program

# Cerdo con piña



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4  
**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 1 pimiento mediano, en rodajas finas
- 4 chuletas de cerdo sin hueso (una 1 libra)
- 1/8 cucharadita sal
- 1 cucharada aceite
- 1 taza piña fresca o enlatada, picada en cuadritos
- 1/4 cucharadita jengibre molido
- 1/4 cucharadita canela molida



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta</i>	
<b>Calorías</b>	<b>203</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>56 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>125 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>9 g</b>
Fibra	3 g
Azúcar	4 g
<b>Proteína</b>	<b>24 g</b>

## PREPERACIÓN

1. Caliente un sartén grande a fuego medio. Añada el aceite y las chuletas de cerdo. Espolvoréalas con sal. Reduzca el fuego a lento y cocine por 5 minutos a cada lado o hasta que el cerdo ya no es color de rosa.
2. Retírelas del sartén y ponga en un fuente.
3. Agregue pimiento, piña, jengibre y canela al sartén. Hierva a fuego lento por 3-5 minutos.
4. Eche la mezcla sobre el cerdo cocido con una cuchara, y sirve con arroz cocida y salas de frijoles negros y maíz si desea.

Fuente de receta: Pennsylvania Nutrition Education Program



# Zesty Asian Chicken Salad

Scan for interactive recipe



**Serves:** 4  
**Prep:** 20 minutes

## INGREDIENTS

- 3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and sliced\*
- 3 green onions, sliced
- 1 1/2 cups cauliflower or broccoli florets
- 2 medium carrots, diced
- 1 bell pepper, sliced
- 2 cups cabbage, shredded
- 1/2 cup fat free Asian or sesame salad dressing
- 1/4 cup 100% orange juice
- 1/4 cup fresh cilantro, minced (optional)



## DIRECTIONS

1. Cut chicken breasts into small strips and place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice.
3. Pour dressing over salad and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve at room temperature.

\* Substitutions

Chicken breast → Sliced tofu or sliced steak

Recipe source: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

# Zesty Asian Chicken Salad

Scan for interactive recipe



**Serves:** 4  
**Prep:** 20 minutes

## INGREDIENTS

- 3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and sliced\*
- 3 green onions, sliced
- 1 1/2 cups cauliflower or broccoli florets
- 2 medium carrots, diced
- 1 bell pepper, sliced
- 2 cups cabbage, shredded
- 1/2 cup fat free Asian or sesame salad dressing
- 1/4 cup 100% orange juice
- 1/4 cup fresh cilantro, minced (optional)



## DIRECTIONS

1. Cut chicken breasts into small strips and place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice.
3. Pour dressing over salad and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve at room temperature.

\* Substitutions

Chicken breast → Sliced tofu or sliced steak

Recipe source: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
<b>Calories</b>	<b>182</b>
<b>Total Fat</b>	<b>1 g</b>
Saturated Fat	0 g
<b>Cholesterol</b>	<b>41 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>423 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>11 g</b>
Fiber	4 g
Sugars	16 g
<b>Protein</b>	<b>19 g</b>

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
<b>Calories</b>	<b>182</b>
<b>Total Fat</b>	<b>1 g</b>
Saturated Fat	0 g
<b>Cholesterol</b>	<b>41 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>423 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>11 g</b>
Fiber	4 g
Sugars	16 g
<b>Protein</b>	<b>19 g</b>

# Ensalada cítrica de pollo asiático

Escanea para una receta interactiva



# Ensalada cítrica de pollo asiático

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 20 minutos

## INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y cortadas en tiras
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 1 1/2 tazas de racimos de brócoli o coliflor
- 2 zanahorias medianas peladas y picadas en cuadritos
- 1 pimiento, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo rallado
- 1/2 taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas
- 1/4 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 taza de cilantro fresco picado (opcional)

## PREPERACIÓN

1. Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un recipiente mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el aderezo con el jugo.
3. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

\*Sustituciones

Pechugas de pollo → Tofu o bistec en tajadas

Fuente de receta: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 taza</i>	
<b>Calorías</b>	<b>182</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>1 g</b>
Grasa Saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>41 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>423 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>11 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	16 g
<b>Proteína</b>	<b>19 g</b>

Sirve: 4

Prep: 20 minutos

## INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y cortadas en tiras
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 1 1/2 tazas de racimos de brócoli o coliflor
- 2 zanahorias medianas peladas y picadas en cuadritos
- 1 pimiento, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo rallado
- 1/2 taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas
- 1/4 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 taza de cilantro fresco picado (opcional)

## PREPERACIÓN

1. Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un recipiente mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el aderezo con el jugo.
3. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

\*Sustituciones

Pechugas de pollo → Tofu o bistec en tajadas

Fuente de receta: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 taza</i>	
<b>Calorías</b>	<b>182</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>1 g</b>
Grasa Saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>41 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>423 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>11 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	16 g
<b>Proteína</b>	<b>19 g</b>

# Summer Salad with Corn, Peppers and Zucchini



Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 10 minutes | **Cook:** 10 minutes

## INGREDIENTS

- 4 ears corn, husks removed
- 2 zucchinis, diced
- 2 bell peppers, diced
- 2 tablespoons vinegar
- 1/4 cup cooking oil
- Parsley or cilantro, minced (optional)
- Salt and black pepper, to taste



## DIRECTIONS

1. Fill a large pot about halfway with water. Bring to a boil over medium-high heat. Add corn to boiling water and cook until kernels are tender, about 3-5 minutes.
2. Allow to cool. Use a knife to carefully remove kernels from the cobs and place kernels in a bowl.
3. In a separate bowl or container, whisk vinegar, oil, and cilantro or parsley (if using) to create the salad dressing.
4. Add diced zucchini and peppers to the bowl with corn, then add dressing and toss well to coat.

### Notes:

- For another twist on this dish, try grilling or roasting any of the vegetables before creating the salad.
- If you don't have fresh corn, substitute with 3 cups of canned or frozen corn.

Recipe adapted from Genius Kitchen

# Summer Salad with Corn, Peppers and Zucchini

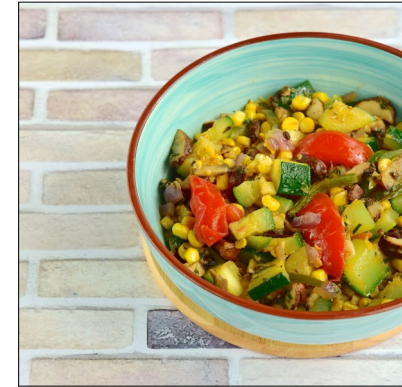


Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 10 minutes | **Cook:** 10 minutes

## INGREDIENTS

- 4 ears corn, husks removed
- 2 zucchinis, diced
- 2 bell peppers, diced
- 2 tablespoons vinegar
- 1/4 cup cooking oil
- Parsley or cilantro, minced (optional)
- Salt and black pepper, to taste



## DIRECTIONS

1. Fill a large pot about halfway with water. Bring to a boil over medium-high heat. Add corn to boiling water and cook until kernels are tender, about 3-5 minutes.
2. Allow to cool. Use a knife to carefully remove kernels from the cobs and place kernels in a bowl.
3. In a separate bowl or container, whisk vinegar, oil, and cilantro or parsley (if using) to create the salad dressing.
4. Add diced zucchini and peppers to the bowl with corn, then add dressing and toss well to coat.

### Notes:

- For another twist on this dish, try grilling or roasting any of the vegetables before creating the salad.
- If you don't have fresh corn, substitute with 3 cups of canned or frozen corn.

Recipe adapted from Genius Kitchen

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/4 recipe</i>	
<b>Total calories</b>	<b>280</b>
<b>Total fat</b>	<b>16 g</b>
Saturated fat	2 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>18 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>34 g</b>
Fiber	6 g
Sugar	13 g
<b>Protein</b>	<b>7 g</b>

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/4 recipe</i>	
<b>Total calories</b>	<b>280</b>
<b>Total fat</b>	<b>16 g</b>
Saturated fat	2 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>18 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>34 g</b>
Fiber	6 g
Sugar	13 g
<b>Protein</b>	<b>7 g</b>

# Ensalada de verano con maíz, pimiento y calabacita



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4  
Prep: 10 minutos | Cocinar: 10 minutos



## INGREDIENTES

- 4 mazorcas de maíz, sin cascarillas
- 2 calabacitas, cortadas en cubitos
- 2 pimientos, cortados en cubitos
- 2 cucharadas vinagre
- 1/4 taza aceite de cocinar
- Perejil or cilantro, picado (opcional)
- Sal y pimienta negra, al gusto

## PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas y coloca los granos en un bol.
3. En un bol o recipiente separado, batir vinagre, aceite, y cilantro o perejil (si se usa) para crear la vinagreta.
4. Agregue los calabacitas y los pimientos en cubitos al bol con maíz, luego agregue la vinagreta y mezcle bien.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 receta</i>	
<b>Calorías</b>	<b>280</b>
<b>Grasa total</b>	<b>16 g</b>
Grasa saturada	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>18 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>34 g</b>
Fibra	6 g
Azucares	13 g
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>

### Notas:

- Para otra forma de preparar este plato, intente asar cualquiera de las verduras antes de crear la ensalada.
- Si no tiene maíz fresco, sustitúyelo con 3 tazas de maíz enlatado o congelado.

Receta adaptado de Genius Kitchen

# Ensalada de verano con maíz, pimiento y calabacita



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4  
Prep: 10 minutos | Cocinar: 10 minutos



## INGREDIENTES

- 4 mazorcas de maíz, sin cascarillas
- 2 calabacitas, cortadas en cubitos
- 2 pimientos, cortados en cubitos
- 2 cucharadas vinagre
- 1/4 taza aceite de cocinar
- Perejil or cilantro, picado (opcional)
- Sal y pimienta negra, al gusto

## PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas y coloca los granos en un bol.
3. En un bol o recipiente separado, batir vinagre, aceite, y cilantro o perejil (si se usa) para crear la vinagreta.
4. Agregue los calabacitas y los pimientos en cubitos al bol con maíz, luego agregue la vinagreta y mezcle bien.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 receta</i>	
<b>Calorías</b>	<b>280</b>
<b>Grasa total</b>	<b>16 g</b>
Grasa saturada	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>18 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>34 g</b>
Fibra	6 g
Azucares	13 g
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>

### Notas:

- Para otra forma de preparar este plato, intente asar cualquiera de las verduras antes de crear la ensalada.
- Si no tiene maíz fresco, sustitúyelo con 3 tazas de maíz enlatado o congelado.

Receta adaptado de Genius Kitchen