

Sweet Peppers



Storage

Store in refrigerator crisper drawer for up to a week

Preparation

Wash peppers well in cold water, then trim stems and tops. Slice in half lengthwise and remove the seeds. Peppers can be eaten raw or cooked, they can be used in stir-fries, sauces, soups, and stews, and they can also be roasted or baked.

Nutrition

Sweet peppers are rich in Vitamins C and A which help boost the body's immune system and improve the organ function. Red peppers have the most nutrition because they stay on the vine longer.

Chiles dulces



Como guardar

Guarda en la nevera en un cajón hasta una semana.

Preparación

Lava los chiles bien en agua fría y corta los tallos. Corta a lo largo y quita las semillas y la membrana blanca. Se puede comer los chiles crudos o cocidos, en revueltos, salsas, sopas y guisos, asado o al horno.

Nutrición

Chiles dulces están llenos de vitamina C y A que ayudan el sistema inmune y mejora cómo funcionan los órganos. Chiles rojos tienen la mayor nutrición porque quedan más tiempo en la rama de la planta.