wisconsin harvest of the month

PEPPERS
PIMIENTOS

Sweet Bell Peppers
(Pimientos dulces)

Pimentos
(Pimiento morado)

Lunchbox
(Lonchera)

Peppers – I tried it!
Pimientos – ¡Los probé!

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

La cosecha del mes en Wisconsin

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth

Wisconsin Season July - October

Temporada de Wisconsin
de julio a octubre

Store: Refrigerate in a plastic bag and use within 5 days.

Guarde: Refrigerar en una bolsa de plástico y consumir dentro de 5 días.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Offer your child different colors of sweet peppers, like red, yellow, orange, and green.
Which one is their favorite? Add extra diced peppers to stir fry, pasta, and eggs, or freeze them to use later.

Hágales probar a sus hijos pimientos dulces de distintos colores, por ejemplo, rojo, amarillo, naranja y verde.
¿Cuál es su favorito? Agregue pimientos picados a los guisos, las pastas y los huevos, o congélelos para consumirlos en otro momento.

FOOD WISE Healthy choices, healthy lives.
UW–MADISON EXTENSION

The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWIse education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.