La cosecha del mes en Wisconsin

El pimiento
El chile

¡DULCES O PICOSOS,

todos son

SABROSOS!

Nutritivo · Delicioso · Wisconsin

La cosecha del mes en Wisconsin

Si desea más información, visite FoodWIse en go.wisc.edu/foodwise

Facebook @foodwiseUWEX

Siga y comparta usando #WIHarvestoftheMonth

¡Pimientos en casa!

Aros de pimiento aprobados por los niños

- Rebane un pimiento en sentido horizontal para formar aros de ½ pulgada de grueso.
- Coloque los aros en una bandeja antiadherente.
- Parta un huevo en el centro del aro.
- Fría por 2 minutos a fuego medio.
- Dé vuelta con cuidado. *¡Disfrute!*

Diversión en familia: Bolsa misteriosa de pimientos

Puede crear emoción probando nuevos alimentos usando una bolsa misteriosa. Coloque diferentes tipos de pimientos dentro de una pequeña bolsa de papel y deje que su hija(o) sienta los pimientos sin mirar. Los tipos más comunes de pimiento morrón incluyen rojo, amarillo y verde, morado, pimiento miniatura, pimiento plátano y pimiento cereza. Pida a su hija(o) que adivine lo que hay en la bolsa. Revele los pimientos y prueben cada uno. ¿Hay pimientos más picantes que otros? ¿Cuál es el favorito de su familia? Comparta en Facebook usando #WIHarvestoftheMonth.

Preparen juntos comidas y recuerdos.
Es una lección que los niños usarán toda la vida.

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

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.