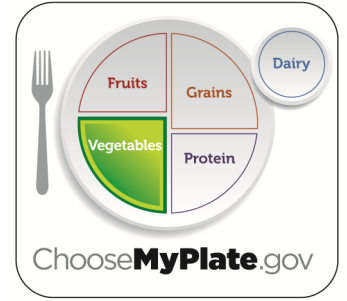
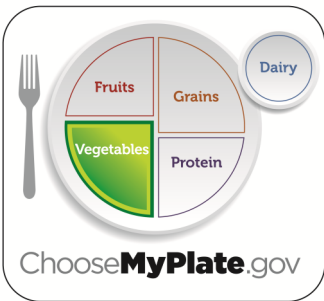


Bell Peppers/ Chiles Morrones

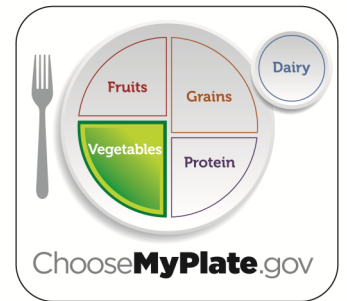


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

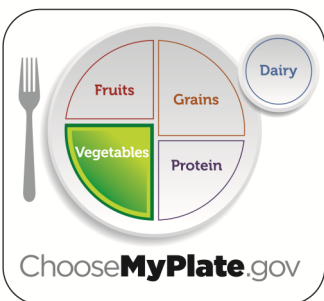


Bell Peppers/ Chiles Morrones

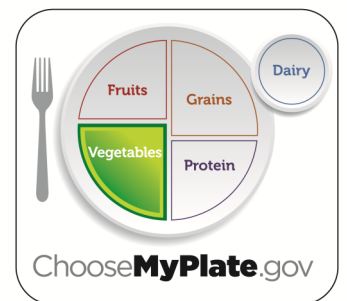


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



Bell Peppers/ Chiles Morrones



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

- Sauté sliced bell peppers and onions to add to your favorite fajita dish or stir fry.
 - Slice and eat raw for a crispy snack with hummus or low-fat ranch dressing.
 - Chop and add to your favorite chili or soup.
 - Remove stem and ribs. Stuff with rice, a protein source and chopped veggies. Bake in oven.
- Saltear rebanadas de chiles morrones con cebolla cortada en rodajas para añadir a su platillo de fajita o sofrito favorito.
 - Cortar y comer crudo para un aperitivo crujiente con hummus (puré de garbanzos) o aderezo estilo “ranch” bajo en grasa.
 - Picar y agregar a su chili o sopa favorita.
 - Retire los tallos y parte interior de los chiles. Cosas con arroz, una proteína y verduras picadas. Hornee en el horno.



-
- Sauté sliced bell peppers and onions to add to your favorite fajita dish or stir fry.
 - Slice and eat raw for a crispy snack with hummus or low-fat ranch dressing.
 - Chop and add to your favorite chili or soup.
 - Remove stem and ribs. Stuff with rice, a protein source and chopped veggies. Bake in oven.
- Saltear rebanadas de chiles morrones con cebolla cortada en rodajas para añadir a su platillo de fajita o sofrito favorito.
 - Cortar y comer crudo para un aperitivo crujiente con hummus (puré de garbanzos) o aderezo estilo “ranch” bajo en grasa.
 - Picar y agregar a su chili o sopa favorita.
 - Retire los tallos y parte interior de los chiles. Cosas con arroz, una proteína y verduras picadas. Hornee en el horno.



-
- Sauté sliced bell peppers and onions to add to your favorite fajita dish or stir fry.
 - Slice and eat raw for a crispy snack with hummus or low-fat ranch dressing.
 - Chop and add to your favorite chili or soup.
 - Remove stem and ribs. Stuff with rice, a protein source and chopped veggies. Bake in oven.
- Saltear rebanadas de chiles morrones con cebolla cortada en rodajas para añadir a su platillo de fajita o sofrito favorito.
 - Cortar y comer crudo para un aperitivo crujiente con hummus (puré de garbanzos) o aderezo estilo “ranch” bajo en grasa.
 - Picar y agregar a su chili o sopa favorita.
 - Retire los tallos y parte interior de los chiles. Cosas con arroz, una proteína y verduras picadas. Hornee en el horno.