Louisiana HARVEST of the MONTH



Pimientos

Datos curiosos sobre los pimientos

- Los pimientos verdes solo están en la primera etapa de maduración. Más adelante se vuelven rojos, naranja, amarillos, morados e incluso marrones, y se hacen más dulces a medida que maduran.
- Los pimientos rojos tienen más del doble de vitamina C que los verdes. Cómalos crudos para aprovechar todos sus beneficios.
- Cuando coma pimientos picantes, beba leche para contrarrestar la sensación picante de los capsaicinoides.





¡Los pimientos son nutritivos y saludables!

- Excelente fuente de vitamina C.
- Buena fuente de vitaminas A y B6.
- Bajos en calorías.

Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-148-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.