



La cosecha
del mes
en Wisconsin

El pimiento
El chile



¡DULCES O PICOSOS,
todos son
SABROSOS!



Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
<https://fyi.extension.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.



UW-MADISON EXTENSION

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program— SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNPE.