

HEALTHY TIP: SOME VEGETABLES ARE ACTUALLY FRUIT! PART 2

PEPPERS:

- 🍴 Look for smooth, brightly colored, and unblemished skins.
- 🍴 Hot peppers seeds may be used to increase spiciness, but do not eat bell pepper seeds.
- 🍴 Hot peppers should be handled carefully. Avoid touching your eyes when handling.
- 🍴 Peppers may be eaten raw or cooked. They are delicious grilled, stuffed, roasted, or stir-fried.

SUMMER SQUASHES (ZUCCHINI, YELLOW SQUASH):

- 🍴 Squash should have clean, plump skin without wrinkles or bruises. They may be chopped then frozen for later use or cooked and frozen.
- 🍴 The seeds and skin are edible.
- 🍴 Cut squash in half, lay flat side down, and chop, slice, or grate.
- 🍴 Summer squash may be eaten raw, grilled, roasted, sautéed, steamed, stir-fried, or added into soups or salads.

TOMATOES (AND TOMATILLOS):

- 🍴 Should have smooth, shiny, plump skin with uniform color. Do not squeeze tomatoes, handle them gently. They should be soft, but not mushy.
- 🍴 They may be stored in paper bags on the counter to speed up ripening. Tomatoes should only be frozen if first cooked into a dish or a sauce.
- 🍴 First cut large tomatoes in half lengthwise, then place flat on board for chopping.
- 🍴 Eat raw in salads, sandwiches, tacos, and burgers; diced in a salsa; cooked down into a sauce; roasted with herbs; or added to rice dishes.

WINTER SQUASHES (ACORN, BUTTERNUT, PUMPKIN):

- 🍴 Winter squash should be hard and without soft or moist spots or broken skin. They may last well on counter or in the fridge.
- 🍴 These vegetables may be frozen, but only if cooked or cut up and de-seeded.
- 🍴 Skins and seeds of winter squash should be removed, but the seeds may be washed, dried, and roasted as snacks.
- 🍴 Winter squash must be cooked. It is best roasted, but may also be microwaved, steamed, or boiled.

CONSEJOS SALUDABLES: ¡VERDURAS QUE SON FRUTAS! PARTE 2

PIMIENTO:

- Su piel debe ser lisa, sin manchas y de colores brillantes.
- Las semillas de los chiles picantes se pueden utilizar para aumentar su nivel de picante, pero no consuma las semillas de pimiento. Los chiles picantes se deben manejar con cuidado. Evite tocarse los ojos al cocinarlos.
- Los pimientos se pueden comer crudos o cocidos. Son buenos a la parrilla, rellenos y asados, o en frituras.

CALABAZA DE VERANO (CALABACÍN, CALABAZA AMARILLA):

- La calabaza amarilla debe tener la piel limpia, gruesa y que no esté arrugada o maltratada. Para su uso posterior se pueden cortar o cocinar y luego congelar.
- Corte la calabaza por la mitad, coloque el lado plano contra la tabla de picar, y corte en rebanadas. Las semillas y la piel se pueden comer.
- Las calabazas de verano se pueden comer crudas, a la plancha, asadas, salteadas, al vapor, o ralladas y añadirse a frituras, sopas o ensaladas.

TOMATES (Y TOMATILLOS):

- Deben tener la piel suave, brillante, gruesa, y de color uniforme. No apriete los tomates y trátelos con cuidado. Deben ser firmes, no blandos.
- Para acelerar el proceso de maduración se pueden almacenar en bolsas de papel. Los tomates sólo deben congelarse si primero se cocinan en una salsa o otro plato.
- Primero córtelos en rebanadas longitudinalmente luego píquelos a su gusto.
- Se pueden comer crudos en ensaladas, sándwiches, tacos y hamburguesas; cortados en cubitos en una salsa; cocidos en una salsa; rostizados con hierbas; o añadidos a recetas con arroz.

CALABAZA DE INVIERNO (BELLOTAS, CALABAZA, CALABAZA NARANJA):

- La calabaza de invierno debe ser firme, sin magulladuras, o estar cuarteada. Se conserva bien afuera a temperatura ambiente o en el refrigerador.
- Se puede congelar, pero sólo si se corta, se le retiran las semillas, o se cocina primero. La piel y las semillas de la calabaza de invierno deben quitarse, pero las semillas se pueden lavar, secar y tostar para luego usarlas como merienda.
- La calabaza de invierno debe cocinarse. Es mejor rostizada, pero puede prepararse en el microondas, al vapor o hervida.