



## Peppers are the Harvest of the Month!

### Add peppers to your favorite family meals:

- Slice peppers into strips and eat raw with your favorite dip.
- Roast or saute sliced peppers to add to burritos or fajitas.
- Cook peppers into a tomato sauce and add to pasta.

*Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.*

**Select** – Choose peppers that are firm and bright colored.

**Store** – Refrigerate in a plastic bag and use within 5 days.

**Prepare** – Sweet and hot peppers are delicious raw, grilled, or sauteed!

### Did you know?

Peppers can be split into two categories, hot and sweet. Hot peppers contain a compound called capsaicin which makes them hot and spicy. The most common type of sweet peppers are bell peppers. Red, orange, and yellow bell peppers are very ripe green bell peppers.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!

#WitharvestoftheMonth



"A HEALTHIER MONROE COUNTY ONE BITE AT A TIME"



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



## ¡Los pimientos son la cosecha del mes!

### Agregue pimientos a sus comidas familiares favoritas:

- Rebane los pimientos en tiras y cómalos crudos con su salsa favorita.
- Ase o saltee pimientos rebanados para agregarlos a burritos o fajitas.
- Cocine los pimientos en una salsa de tomate y agregue a una pasta.

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

**Seleccione** – Elija pimientos que estén firmes y tengan color brillante.

**Guarde** – Refrigere en una bolsa de plástico y consuma en menos de 5 días.

**Prepare** – Los pimientos dulces y picantes son deliciosos crudos, asados o salteados.

### ¿Sabía usted?

Los pimientos se pueden dividir en dos categorías, picantes (chiles) y dulces. Los chiles contienen un compuesto llamado capsaicina, lo que los hace picantes. El tipo más común de pimiento dulce es el pimiento morrón. Los pimientos rojos, naranjas y amarillos son pimientos verdes muy maduros.



*Innutritivo, delicioso, Wisconsin!*

*#Wltharvestofthemoth*



"A HEALTHIER MONROE COUNTY ONE BITE AT A TIME"



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



wisconsin  
**harvest**  
of the month

## PEPPERS: QUICK & EASY

- Slice peppers into strips and eat raw with your favorite dip
- Roast or saute sliced peppers to add to burritos or fajitas
- Cook peppers into a tomato sauce and add to pasta



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



La cosecha  
del mes  
en Wisconsin

## PIMIENTOS: RÁPIDO Y FÁCIL

- Rebane los pimientos en tiras y cómalos crudos con su salsa favorita
- Ase o saltee pimientos rebanados para agregarlos a burritos o fajitas
- Cocine los pimientos en una salsa de tomate y agregue a una pasta



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



Monroe County  
**Nutrition  
Coalition**

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"