

how to cut a bell pepper



CHOOSE

Select peppers that are smooth and firm, and are heavy for their size.



STORE

Keep peppers in a plastic bag in the refrigerator for up to 5 days. Use within 1 to 3 days for the best flavor.



PREPARE

Rinse peppers under running tap water before using. Remove the stem and seeds.

Use these steps to cut bell pepper rings:

1. Place the pepper on a cutting board. Use a sharp knife to cut off the top and stem.
2. Use the knife to carefully remove the white core and seeds.
3. Lay the pepper on its side and slice into rings.

*Red, orange and yellow peppers have a **slightly sweet taste and crunch that kids and adults love!***



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

cómo cortar un pimiento



ELIJA

Seleccione pimientos que sean suaves y firmes, y pesados para su tamaño.



ALMACENE

Guarde los pimientos en una bolsa de plástico en el refrigerador por no más de 5 días.



PREPARE

Antes de usar los pimientos, lávelos con agua corriente. Quite el tallo y las semillas.

Sigue estos pasos para cortar aros de pimiento:

1. Coloca el pimiento en una tabla de cortar. Utiliza un cuchillo afilado para cortar la parte superior y el tallo.
2. Con cuidado, usa el cuchillo para retirar el centro blanco y las semillas.
3. Coloca el pimiento de lado y córtalo en aros.

*¡Los pimientos rojos, naranjas y amarillos tienen un **sabor ligeramente dulce y crujiente que disfrutan mucho tanto niños como adultos!***



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.