



Local PICK OF THE MONTH

October 2025

Peppers

Pineapple Salsa

Ingredients

- 3 cups chopped pineapple
- 1 medium red bell pepper, chopped fine
- 1/2 cup finely chopped red onion
- 1/2-1 jalapeno pepper, chopped fine
- 1/4 to 1/2 cup chopped cilantro
- 3 tablespoons lime juice
- 1/4 teaspoon salt

Directions

- Rinse or scrub fresh pineapple and vegetables under running water before preparing.
- In a medium sized bowl, combine all ingredients and mix.
- Cover and refrigerate bowl until ready to serve.
- Leftovers should be refrigerated within 2 hours.

Yields 16, 1/4 cup servings.

Nutrition information per serving: 25 calories, 0 g fat, 1 g fiber, 6 g carbohydrates, 0 g protein

Recipe adapted from foodhero.org.

What's so great about peppers?

- *Green bell peppers contain twice as much vitamin C as an orange, making them an excellent source of vitamin C!*
- *Red bell peppers are an excellent source of vitamin A and B6.*
- *Bell peppers provide potassium, folate, and vitamin E in addition to other nutrients!*



What's the best way to eat peppers?

- *You can cook (or not) bell peppers in a variety of ways, find your favorite way to eat bell peppers!*
- *Bell peppers are a versatile ingredient.*

Selection and preparation

Selection	Storage
Summer and early fall are the best seasons for fresh bell peppers. If stems are attached, they should be firm and green.	Bell peppers can be stored in the refrigerator for up to a week. Make sure the pepper is dry—moisture causes rapid deterioration.
Preparation	Cooking
Cut off the top (stem side) of the bell pepper. Place the cut side down and cut into quarters. Trim off white membranes and seeds.	Peppers can be roasted, stewed, pureed, stuffed, and grilled.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Octubre 2025

Pimientos

Salsa de piña

Ingredientes

- 3 tazas de piña picada
- 1 pimiento rojo mediano picado.
- 1/2 taza de cebolla roja finamente picada.
- 1/2 chile jalapeño picado finamente.
- 1/4 a 1/2 taza de cilantro picado.
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal.

Instrucciones

- Enjuague la piña fresca y las verduras con agua antes de prepararlas.
- En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle.
- Cubra y refrigere el recipiente hasta que esté listo para servir.
- Lo sobrante debe refrigerarse en un plazo máximo de 2 horas.

Rinde 16 porciones de 1/4 de taza

Información nutricional: 25 calorías, 0 gr de grasa, 1 gr de fibra, 6 gr de carbohidratos, 0 gr de proteína

Receta adaptada de allrecipes.com.

¿Qué tienen de bueno los pimientos?

- Los pimientos verdes contienen el doble de vitamina C que una naranja, lo que los convierte en una excelente fuente de vitamina C.
- Los pimientos rojos son una excelente fuente de vitamina A y B6.
- ¡Los pimientos morrones aportan potasio, folato y vitamina E además de otros nutrientes!



¿Cuál es la mejor forma de comer pimientos?

- Puede cocinar (o no) pimientos morrones de distintas maneras, ¡y encontrar su forma favorita de comerlos!
- Los pimientos morrones son un ingrediente versátil.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
El verano y principios del otoño son las mejores temporadas para los pimientos morrones frescos. Si tienen tallos, deben estar firmes y verdes.	Los pimientos morrones se pueden conservar en el refrigerador hasta una semana. Asegúrese de que estén secos, ya que la humedad provoca un rápido deterioro.
Preparación	Modo de cocinar
Corte la parte superior (del tallo) del pimiento morrón. Coloque el corte hacia abajo y córtelo en cuartos. Retire las membranas blancas y las semillas.	Los pimientos se pueden asar, guisar, hacer puré, rellenar y asar a la parrilla.



Samaritan
Health Services