



Local

PICK OF THE MONTH

October 2026

Bell Peppers

Iron Boosting Stuffed Bell Peppers

Ingredients

- 2 Tbsp Olive Oil
- 1 Medium Onion
- 2-3 cloves of minced garlic
- 1 lb of lean ground beef
- 1 can black beans
- 1 cup cooked brown rice
- 14.5 oz Can diced tomato
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 tsp oregano
- 2 tsp paprika
- 6 Bell peppers, cored
- 1/2 cup shredded cheese

Directions

- Preheat oven to 375 F. Place 6 bell peppers halved and cut sized ups
- Heat olive oil in a large pan, add diced onion and garlic and brown.
- Add ground beef and cook.
- Add in Rice, Drained beans, tomato, tomato paste, oregano and paprika. Cook until sauce thickens
- Stuff each pepper with mixture, top with cheese and bake 5-7 minutes.

Yields 6 servings of 1 pepper

Nutrition information per serving:
340 calories, 13 g fat, 7 g fiber, 31 g carbohydrates, 23 g protein

Recipe adapted from
healthyfitnessmeals.com

What's so great about Bell Peppers?

- Excellent Source of vitamin C, supporting immune health and wound healing
- Rich in antioxidants that help protect cells from damage
- Provided vitamin A which is great for eye health
- Contains fiber, which supports digestive health and helps you feel fuller longer



What's the best way to eat Bell Peppers?

- Slice and enjoy raw with hummus or yogurt dip
- Add to salads, sandwiches, wraps and tacos
- Roast and serve with a side dish or add to grain bowls
- Stuff with lean meat, beans, and rice for a complete meal

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose peppers that are firm, brightly colored, and free from wrinkles and soft spots	Store unwashed bell peppers in the refrigerator crisper drawer for 1-2 weeks
Preparation	Cooking
Wash thoroughly. Remove the stem, seeds, and white membranes before slicing, dicing and stuffing	Bell peppers can be eaten raw, roasted, sauteed, stuffed, or added to soups and stir fries.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Octubre 2026

Pimientos Morrones

Pimientos rellenos ricos en hierro

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana
- 2-3 Dientes de ajo picados
- 1 lb de carne molida de res baja en grasa
- 1 lata de frijoles negros
- 1 taza de arroz integral cocido
- Lata de 14.5 oz de tomate picado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cdta. de orégano
- 2 cdts. de paprika
- 6 pimientos morrones, sin tallo
- 1/2 taza de queso rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375°F y coloque 6 pimientos cortados por la mitad.
 - Calienta aceite de oliva en una sartén grande, añade la cebolla y los ajos picados y dóralos.
 - Añada la carne molida y cocínala.
 - Añada el arroz, los frijoles escurridos, el tomate, la pasta de tomate, el orégano y el pimentón. Cocine hasta que la salsa espese.
 - Rellena cada pimiento con la mezcla, cúbrelo con queso y hornéalo de 5 a 7 minutos.
- Rinde 6 porciones, por 1 pimiento

Información nutricional por porción: 340 calorías, 13 g grasa, 7 g fibra, 31 g carbohidratos, 23 g proteína

Receta adapta de healthyfitnessmeals.com



¿Qué tienen de especial los pimientos morrones?

- Fuente excelente de vitamina C, que favorece la salud inmunitaria y la cicatrización de heridas.
- Ricas en antioxidantes que ayudan a proteger las células de daño.
- Proporciona Vitamina A, que es excelente para la salud ocular.
- Contiene fibra, que favorece la salud digestiva y ayuda a sentirse lleno por más tiempo.

¿Cuál es la mejor forma de comer pimientos?

- Corte en rebanadas y disfrute cruda con hummus o dip de yogur
- Añada a ensaladas, sándwiches, wraps y tacos
- Áselo y sírvalo a un lado o añádalo a tazones de granos
- Rellénalo con carne, frijoles y arroz para una comida completa

Selección y preparación

Selección

Escoja los pimientos que estén firmes, de colores vibrantes sin arrugas ni zonas aguadas o suaves

Almacenamiento

Aguarda los pimientos sin lavar en el cajón para verduras en el refrigerador por 1 o 2 semanas.

Preparación

Lave bien y remueva el tallo, las semillas y las membranas antes de cortar en rebanadas, picar o rellenar.

Modo de cocinar

Los pimientos pueden comerse crudos, asados, salteados o rellenos o puedes añadirlos a sopas o salteados.



Samaritan
Health Services