

Fresh Fruit and Vegetable Program

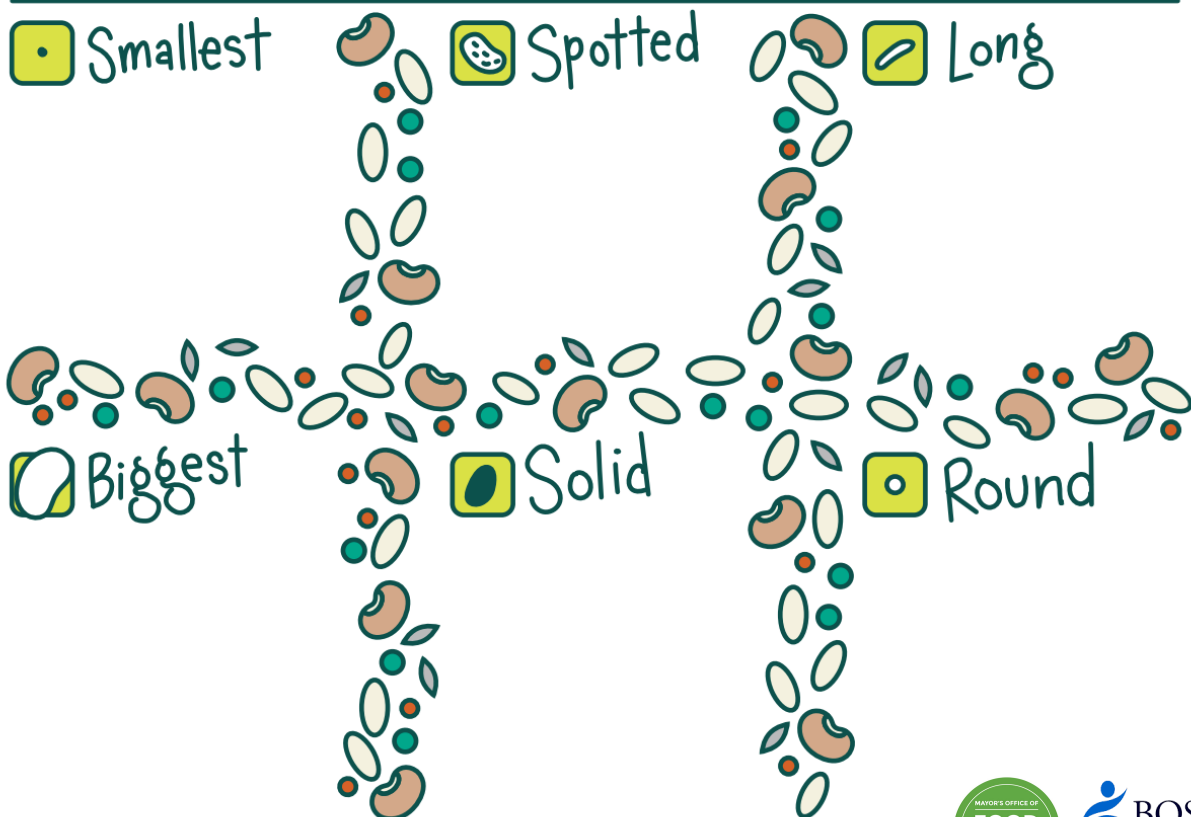
LOCAL BELL PEPPERS

DID YOU KNOW?

Bell peppers come in many colors, including green, yellow, orange, red, purple, and white. Red bell peppers are just ripened green peppers! Bell peppers are 94% water and have a ton of vitamin C, so they're great for nourishing our bodies!

SEEDS ARE EVERYWHERE! CHICKPEAS, BLACK BEANS, LENTILS, THE SEEDS IN LEMONS AND BELL PEPPERS ARE ALL SEEDS YOU MAY SEE OFTEN. USING THE CHART BELOW, SORT THE TYPES OF SEEDS YOU CAN THINK OF OR CAN FIND IN YOUR KITCHEN.

SEED SORTING MAT



THE ABOVE CHART IS BORROWED FROM FOODCORPS' LESSON "FROM BEAUTIFUL BEANS TO DELICIOUS DIP"
For more worksheets and videos, visit: boston.gov/departments/food-access/bosfoodlove#activities



Programa de frutas y vegetales frescos

PIMIENTOS BELL LOCALES

¿LO SABÍA?

Los pimientos Bell vienen en muchos colores, incluyendo verde, amarillo, naranja, rojo, morado y blanco. ¡Los pimientos Bell rojos simplemente son pimientos verdes maduros! ¡Los pimientos Bell son 94% agua y tienen una gran cantidad de vitamina C, así que son geniales para nutrir a nuestros cuerpos!

¡LAS SEMILLAS ESTÁN POR TODAS PARTES! GARBANZOS, POROTOS NEGROS, LENTEJAS, LAS SEMILLAS DE LOS LIMONES Y DE LOS PIMIENTOS BELL SON TIPOS DE SEMILLAS QUE USTED SEGURAMENTE VE A MENUDO. USANDO LA TABLA DE ABAJO, SELECCIONAR LOS TIPOS DE SEMILLAS QUE SE LE OCURRAN O QUE PUEDE ENCONTRAR EN SU COCINA.

TABLERO DE SELECCIÓN DE SEMILLAS



<input type="checkbox"/> Menor tamaño	<input type="checkbox"/> Con manchas	<input type="checkbox"/> Alargadas
<input type="checkbox"/> Mayor tamaño	<input type="checkbox"/> Sólidas	<input type="checkbox"/> Redondas

LA TABLA DE ARRIBA SE OBTUVO DE LA LECCIÓN DE FOODCORPS «FROM BEAUTIFUL BEANS TO DELICIOUS DIP!».

Para más fichas y videos, visite: boston.gov/departments/food-access/bosfoodlove#activities



Fresh Fruit and Vegetable Program

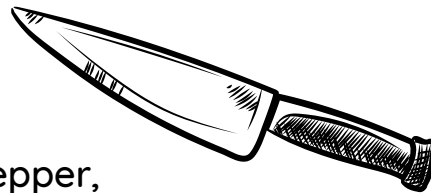
LOCAL BELL PEPPERS

DID YOU KNOW?

Bell peppers come in many colors, including green, yellow, orange, red, purple, and white. Red bell peppers are just ripened green peppers! Bell peppers are 94% water and have a ton of vitamin C, so they're great for nourishing our bodies!

SEED SAVING: FOLLOW THE STEPS BELOW TO SAVE SEEDS FROM A BELL PEPPER

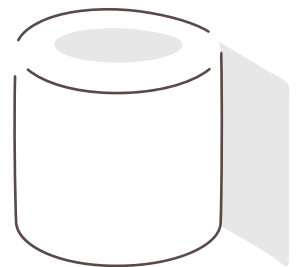
1. Cut open your bell pepper and remove the white seeds inside.



2. As you enjoy snacking on the pepper, sort through the seeds and remove any that are damaged or discolored.

3. Spread your seeds out on a paper towel.

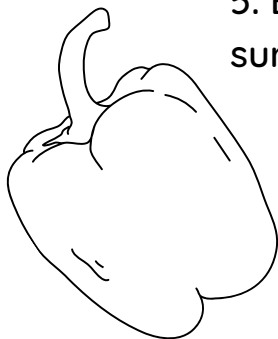
4. Place your seeds in a dry, warm area, out of direct sunlight.



5. Every couple days, turn the seeds over to make sure they are drying on the other side.

6. After about a week, your seeds should be dry enough. You'll know when they're dry when they are very brittle and do not dent when bitten.

7. Store in a plastic bag within an airtight container in the fridge or a dry, cool place until you're ready to plant (in the spring/summer).



PIMIENTOS BELL LOCALES

¿LO SABÍA?

Los pimientos Bell vienen en muchos colores, incluyendo verde, amarillo, naranja, rojo, morado y blanco. ¡Los pimientos Bell rojos simplemente son pimientos verdes maduros! ¡Los pimientos Bell son 94% agua y tienen una gran cantidad de vitamina C, así que son geniales para nutrir a nuestros cuerpos!

CONSERVAR LAS SEMILLAS: SEGUIR LOS PASOS QUE SE INDICAN ABAJO PARA CONSERVAR LAS SEMILLAS DE UN PIMIENTO BELL

1. Cortar y abrir un pimiento Bell y retirar las semillas blancas de su interior.

2. Mientras disfruta unos bocadillos del pimiento, seleccionar las semillas y retirar las que estén dañadas o descoloridas.

3. Distribuir las semillas en un papel absorbente.

4. Colocar las semillas en un área seca y cálida, sin sol directo.

5. Cada dos o tres días, voltear las semillas para asegurarse de que se sequen de ambos lados.

6. Tras una semana aproximadamente, sus semillas deberían estar suficientemente secas. Lo sabrá cuando estén quebradizas y no se deformen al morderlas.

7. Almacenarlas en una bolsa plástica dentro de un envase hermético en el refrigerador o en un lugar seco y fresco hasta que pueda plantarlas (en primavera/verano).

