

Bell Peppers



Chicken Fajitas Family Recipe

Preparation Time: 15 minutes

Cook Time: 20 minutes

Recipe makes 12 servings

- 2 medium bell peppers (any color)
- 1 small onion
- 2 pounds raw chicken
- 1 teaspoon garlic salt for the chicken and vegetables
- 1 teaspoon seasoning salt for the chicken and vegetables
- Dash of black pepper for the chicken and the vegetables
- 12 small tortillas

Getting the kids involved in preparing the meal keeps them busy, teaches them new skills, and makes it more likely they will eat the food!

Instructions

1. Wash your hands with soap and warm water.
2. Wash the bell peppers and onion.
3. Set out a clean cutting board with a plastic or butter knife.
4. Have your child slice bell peppers into small pieces, then set aside.
5. Slice the onion into 1/4" thick strips, then set aside.
6. Cut chicken into 1/2" thick strips, then set aside.
7. Wash the cutting board, knife and your hands with warm, soapy water to prevent mixing raw food with cooked food that could make your family sick.
8. Have your child sprinkle the chicken and vegetables with garlic salt, seasoning salt, and pepper.
9. Lightly oil a large pan.
10. Sauté chicken and vegetables over medium-low heat.
11. Allow mixture to cook in a covered pan for 12-15 minutes, stirring often.
12. Once the chicken has turned from pink to white (break in half one piece of chicken to see if it is white in the middle), and the vegetables have softened, uncover the pan and turn heat to medium-high for another 2-3 minutes. This will allow the chicken to brown on the outside.
13. Heat up tortillas.
14. Serve.



Developed by the University of California Nutrition Education Program

September 2008

Pimientos



Una Receta Familiar-Fajitas de Pollo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocinar: 20 minutos

Receta hace 12 raciones

- 2 pimientos medianos (cualquiere color)
- 1 cebolla pequeña
- 2 libras de pollo
- 1 cucharadita de sal de ajo para el pollo y vegetales
- 1 cucharadita de sal para sazonar el pollo y vegetales
- Pizca de pimienta negra para el pollo y vegetales
- 12 tortillas pequeña

¡Cuando los niños ayudan en preparar la comida, ellos se mantiene ocupados, les enseña nuevas habilidades, y hay una posibilidad que ellos comerán el alimento!

Instrucciones:

1. Lavarse las manos con jabón y agua tibia.
2. Lavar los pimientos y la cebolla.
3. Poner de lado una table de cortar limpia y un cuchillo plástico.
4. Haga que su niño le ayude cortar los pimientos en pedazos pequeños, y dejar los a un lado.
5. Corte la cebolla en pedazos gruesos de 1/4", y dejar los a un lado.
6. Corte el pollo en pedazos gruesos de 1/2", y dejar los a un lado.
7. Lavar la tabla de cortar, el cuchillo y sus manos con agua tibia y jabón para prevenir mezclando el alimento crudo con el alimento cocinado podría enfermar su familia.
8. Haga que su niño le ayude rociar el pollo y vegetales con sal de ajo, sal para sazonar, y pimienta negra.
9. Engrase ligeramente una cacerola grande.
10. Saltear el pollo y los vegetales sobre un fuego mediano-lento.
11. Permita que los ingredientes se cocinen en una cacerola tapada por 12-15 minutos.
12. Cuando el pollo ha cambiado de color rosa a blanco (corte un pedazo de pollo para ver si el color esta blanco en el centro), y los vegetales han ablandado, destapen la cacerola y cocine los ingredientes en fuego mediano-alto por otros 2-3 minutos. Esto permitara que el pollo se dorara por fuera.
13. Caliente las tortillas.
14. Servir.



Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de la Educación de Nutrición

Septiembre 2008



Bell Peppers

A Fun Family Activity

Bell Pepper Color Game:

1. Gather different colored bell peppers (if you cannot find a variety of colors, place the bell peppers on different colored sheets of paper).
2. If you do not have colored paper, use a crayon to color the blank sheets of paper red, yellow, green and orange.
3. Wash hands and peppers.
4. Cut the tops of the peppers off, removing the stem and seeds. Rinse the inside out to remove any extra seeds left behind.
5. Place the pepper “cups” in a bowl or plate, and line them up side-by-side on the table.
6. Put a small amount of ranch dressing or dip in the bottom of each pepper “cup”.
7. Thinly slice another vegetable (such as celery, carrots, or broccoli).
8. Place the sliced vegetables next to the child in a container.
9. Call out one color at a time using the colors mentioned in step 2, have the child place a vegetable slice in the correctly colored pepper “cup”.
10. Continue to increase the difficulty by calling out different numbers of vegetable slices, in addition to a color (“put 2 pieces in a red cup”).
11. Serve the pepper “cups” as a snack.

Did You Know...

Did you know that all bell pepper plants start off green then turn to different colors depending on the color type? The bell pepper will start off green and as it ages it turns to red, yellow or orange becoming sweeter. The reason the colored bell peppers are sweeter than the green ones are because the starches start turning into sugars, creating the sweeter tastes.

Taste Test

You can create a taste testing with your child. Choose different colored bell peppers and different dipping sauces and have fun and let their taste buds explore! Rate them and see which is the family favorite.



Developed by the University of California Nutrition Education Program

September 2008

Pimientos

Una Actividad Divertida Para la Familia

Juego de Diferentes Colores de Pimientos:

1. Reunir diferente colores de pimientos (si usted no puede encontrar una variedad de colores, puede poner los pimientos en diferentes colores de hojas de papel).
2. Si usted no tiene diferente colores de papel, utiliza un lápiz de color para colorear las hojas de papel de rojo, amarillo, verde y anaranjado.
3. Lavar los pimientos y sus manos.
4. Corte la parte de arriba de los pimientos, quitando el tallo y las semillas. Lava los pimientos para remover extra semillas dejado atrás.
5. Ponga las "tazas" de pimientos en un plato, y ponga los arriba, lado por lado sobre la mesa.
6. Ponga una pequeña cantidad de aderezo de ranch en el fondo de cada "taza" de pimientos.
7. Corte otra verdura en pedazos finas (como apio, zanahorias, o brócoli).
8. Ponga las verduras cortadas junto al niño en un contenedor.
9. Usted puede decir uno de los colores mencionado en el paso 2, el niño tiene que poner los pedazos de verduras adentro de el correcto color de "taza" de pimientos.
10. Para ser el juego mas dificil, pueden decir los números diferentes de pedazos de verduras, y además el color ("pone 2 pedazos de verdura en una taza roja").
11. Servir las "tazas" de pimientos.

CUIDADO: Los niños más jóvenes de 4 años no deben de comer verduras duras, ellos pueden sofocar. Usando verduras cocinada, enlatada, o cubos congelados de zanahoria que son ablandados es mas seguro.



Supo Usted Que...

Supo usted que todas las plantas de pimientos comienzan verde y luego cambian de colores diferentes dependiendo del de tipo color del pimiento? Los pimientos comienzan verde y quando empiezan a madurar cambia de colores a rojo, amarillo o anaranjado llegando a ser más dulce. La razón que los pimientos de color son más dulce que los verdes es porque las féculas estan cambiando ha azúcar creando los sabores más dulces.

Prueba de Comida

Usted puede hacer su propio prueba de comida con su niño. Escoja diferente colores de pimientos y diferentes aderezos, y divertirse. Permite que sus papilas del gusto exploren!

Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de la Educación de Nutrición

Septiembre 2008