

El Pimentón

Excelente fuente de betacarotenos y bioflavonoides

Receta cortesía de A la Mesa



Ensalada de garbanzos con habichuelas y pimentón asado

(Rinde para 6 porciones de 131 calorías c/u)

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1-1/2 taza de habichuelas cocidas
- 1 pimentón rojo mediano asado y picado en cuadritos
- 2 cdtas. de aceite de oliva **Arte Oliva**
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 cda. de jugo de limón
- 2 cdtas. de cebolla picada muy fina
- 1/2 cda. de mostaza **Kurtz**
- 1 cda. de azúcar
- 1/2 cda. de sal **Rey**
- 1/4 cda. de pimienta **Rey**

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Escorra bien los garbanzos y guarde un poco del agua.
- Si tienen cascarita retírela y descártela.
- Pique las habichuelas en pedazos pequeños de aproximadamente 1/2 pulgada.
- Mezcle con los garbanzos y el pimentón picadito.
- Aparte, prepare una vinagreta con el resto de los ingredientes.
- Vierta sobre los vegetales y refrigere por lo menos 3 horas. Preferiblemente deje de un día para otro.



Propiedades del Pimentón

- Excelente fuente de vitamina C, betacarotenos y bioflavonoides.
- Tiene tres veces más vitamina C que la naranja.
- Los betacarotenos y los bioflavonoides neutralizan los radicales libres, que pueden ayudar a prevenir el cáncer.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Fresco... Siempre Fresco.

ROMERO
donde tú eres primero.

¡MÁS!
confía

El Pimentón

Excelente fuente de betacarotenos y bioflavinoideos

Receta cortesía de A la Mesa



Habichuelas con pimentón y cebolla

(Rinde 4 - 5 porciones)

- 1/2 libra de habichuelas peladas y picadas en pedazos de 1 pulgada
- 1/2 taza de pimentón rojo picado en tiras de 1 pulgada
- 1/2 taza de cebolla picada en tiras de 1 pulgada
- 1 diente de ajo picadito
- 2 cdas. de mantequilla
- Sal y pimienta Rey

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Cocine las habichuelas en agua con sal hasta que estén cocidas pero crujientes.
- El color todavía debe estar muy brillante.
- Retire del fuego, escurra y pase por agua fría. Reserve.
- Aparte, saltee el pimentón, cebolla y ajo en la mantequilla hasta que la cebolla se empiece a poner transparente.
- Agregue las habichuelas, mezcle bien y cocine por 1 minuto más o hasta que estén bien calientes.
- Corrija la sazón con sal y pimienta.



Propiedades del Pimentón

- Excelente fuente de vitamina C, betacarotenos y bioflavinoideos.
- Tiene tres veces más vitamina C que la naranja.
- Los betacarotenos y los bioflavinoideos neutralizan los radicales libres, que pueden ayudar a prevenir el cáncer.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROMERO
desde tú eres primero.

PROFIT
confía

El Pimentón

Excelente fuente de betacarotenos y bioflavonoides

Receta cortesía de A la Mesa



Pasta integral con vegetales rostizados

(Rinde 4 - 5 porciones)

- 2 tazas de berenjenas picadas en cuadros de 1 pulgada con cáscara
- 2 tazas de pimentón rojo picado en cuadros de 1 pulgada
- 2 tazas de cebolla picada en cuadros de 1 pulgada
- 2 tazas de tomate cherry
- 2 tazas de calabacín picado en cuadros de 1 pulgada
- Sal y pimienta Rey
- 4 cdas. de aceite de oliva Arte Oliva
- 1 libra de pasta integral
- 1/2 taza de queso parmesano

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Coloque todos los vegetales en una bandeja para hornear previamente engrasada con aceite de oliva.
- Sazone con sal y pimienta.
- Agregue el aceite de oliva y revuelva, procurando que todos los vegetales queden cubiertos.
- Hornee a 450° F por 20-30 minutos, dándoles vuelta después de los primeros 15 minutos.
- Mientras se hornean, cocine la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente.
- Retire del fuego, cuele y mezcle con los vegetales ya rostizados con todo y el aceite que está en la bandeja.
- Si estuvieran muy secos puede agregar un poco más de aceite de oliva.
- Sirva rociados con queso parmesano.



Propiedades del Pimentón

- Excelente fuente de vitamina C, betacarotenos y bioflavonoides.
- Tiene tres veces más vitamina C que la naranja.
- Los betacarotenos y los bioflavonoides neutralizan los radicales libres, que pueden ayudar a prevenir el cáncer.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO REY

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROAHERO
desde 10 años primari.

100%
confianza