

Beneficios y propiedades del **PIMIENTO MORRÓN ROJO**

¿Sabías que un solo pimiento rojo aporta más del 200% de la **vitamina C** recomendada al día?

Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y mantener una piel saludable.

Su color rojo intenso tiene beneficios:

Contiene carotenoides y licopeno, antioxidantes que ayudan a proteger la vista, la piel y las células del cuerpo.

También ayuda a:

- Favorecer la absorción de hierro
- Apoyar la salud cardiovascular
- Promover digestión saludable
- Aportar saciedad con pocas calorías

Dato interesante:

El pimiento rojo contiene más vitamina A y antioxidantes que el verde, porque permanece más tiempo en la planta antes de cosecharse.

Añadelo a tus comidas:

Úsalo en dips, meriendas, rellenos, guisos y arroces



¡Color, sabor y salud en tu plato!

Dip de garbanzos y pimiento rojo



Ingredientes:

1 lata de 15 oz garbanzos
1 lata de 4 oz pimiento morrón
Jugo de 1 limón
1 a 2 dientes de ajo
½ cucharadita de comino molido
1 cucharada de aceite de oliva
¼ taza de agua
Sal al gusto
Pizca de paprika (opcional)
Cilantro para decorar

Preparación:

1. Escurre los garbanzos y el pimiento morrón para remover el exceso de líquido.
2. Añade los garbanzos, pimiento morrón, jugo de limón, ajo, agua, comino, aceite de oliva, sal y paprika a una licuadora o procesador de alimentos. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y uniforme.
3. Sirve en un recipiente, decora con cilantro fresco y disfruta con vegetales, galletas integrales o pan pita.



¡Escanea y síguenos en Facebook!

www.facebook.com/maspanpr