

Roasted Pepper Salad

This easy salad is filled with eye healthy ingredients. The vitamin C, found in the peppers, garlic and lemon; beta-carotene found in the peppers; and the olive oil, rich in omega-3 fatty acids are all contributors to healthy vision. Enjoy!



Ingredients:

- 2 12 oz jars roasted red or yellow bell peppers (or combination), cut 1/4 in strips
- 1 medium red onion, peeled, thinly sliced
- 3 scallions, finely chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 lemon
- 1 tsp ground cumin
- 1/4 tsp ground cinnamon
- 1/2 tsp paprika
- 1/4 tsp chili powder
- 6-8 tbsp extra virgin olive oil
- salt and pepper to taste
- 1 tbsp finely chopped fresh Italian parsley leaves

Instructions:

1. In a medium bowl, gently combine the pepper strips, red onion, scallions and garlic. Set aside.
2. In another bowl, juice the lemon (3-4 tablespoons juice), discarding any seeds. Add the cumin, cinnamon, paprika, and chili powder, and whisk in the olive oil.
3. Pour some of the dressing over the pepper mixture, gently toss, and taste.
4. Add additional dressing as desired and season to taste with the salt and pepper.
5. Add the fresh parsley and serve at room temperature.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Discovery (n.d.). Roasted Pepper Salad. <https://discoveryeye.org/roasted-pepper-salad/>

Ensalada de pimientos asados

Esta ensalada fácil está llena de ingredientes beneficiosos para la salud ocular. La vitamina C, presente en los pimientos, el ajo y el limón; el beta-caroteno encontrado en los pimientos; y el aceite de oliva, rico en ácidos grasos omega-3, son todos contribuyentes a una visión saludable. ¡Disfruta!



Ingredientes:

- 2 frascos de 12 oz de pimientos rojos o amarillos asados (o una combinación), cortados en tiras de 1/4 de pulgada
- 1 cebolla roja mediana, pelada, cortada en rodajas finas
- 3 cebollines, finamente picados
- 2 dientes de ajo, picados
- ✦ • 1 limón
- 1 cucharadita de comino molido
- ✦ • 1/4 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita de chile en polvo
- 6-8 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de hojas frescas de perejil italiano, finamente picadas

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, combina suavemente las tiras de pimiento, la cebolla roja, los cebollines y el ajo. Reserva. ✦
2. En otro tazón, exprime el limón (3-4 cucharadas de jugo), descartando las semillas. Agrega el comino, la canela, el pimentón y el chile en polvo, y bate con el aceite de oliva. ✦
3. Vierte un poco del aderezo sobre la mezcla de pimientos, mezcla suavemente y prueba.
4. Agrega más aderezo según desees y sazona con sal y pimienta al gusto. ✦
5. Añade el perejil fresco y sirve a temperatura ambiente

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Discovery (n.d.). Roasted Pepper Salad. <https://discoveryeye.org/roasted-pepper-salad/>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**®