

JALAPEÑO

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Los jalapeños son pimientos largos y verdes que pueden agregar picante a muchos platos debido a sus semillas. Algunos jalapeños son rojos.
- Selecciona pimientos que sean firmes y de color verde o rojo. Evita los pimientos suaves o descoloridos. Líneas blancas y arrugadas indican un pimiento más viejo y picante.
- 1 taza de rodajas de jalapeños contiene:
 - 20% de la cantidad diaria recomendada de vitamina B-6 para apoyar la función del sistema inmunológico y nervioso.
 - 19% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A para mantener la salud de los ojos y de la piel y proteger al cuerpo de las infecciones



PREPARAR

Lava y seca. Corta el tallo, parte longitudinalmente, raspa las semillas afuera con una cuchara, corta en tiras y pica. ¡Asegúrate de lavar tus manos después de manipularlo!

Prueba los jalapeños:

- Picados y mezclados en una salsa o guacamole
- Rostizados en sándwiches, tacos y pizzas
- En rodajas y usados como una guarnición para chili, sopas y ensaladas

GUARDAR

- Se pueden guardar jalapeños enteros a temperatura ambiente por 2-3 días.
- Los jalapeños en rodajas o picados deben ser colocados en una bolsa de papel o envueltos en papel toalla. Refrigerar por hasta una semana.