

CHILES

Prepárate para darle un toque especial a tus comidas con los chiles cultivados en Nebraska, este mes en Harvest of the month. Ya sea que ames la dulzura de los pimientos o el picante intenso de variedades como los jalapeños y los habaneros, los chiles son una adición versátil y colorida a cualquier platillo. Llenos de nutrientes y repletos de sabor, se pueden disfrutar frescos, asados, a la parrilla o en encurtidos. Únete a nosotros para descubrir datos divertidos sobre los chiles, recetas deliciosas y actividades prácticas para celebrar estas verduras vibrantes que crecen aquí en Nebraska.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Busca pimientos firmes y brillantes con piel lisa y colores vibrantes. Evita los que tengan arrugas o manchas blandas.
- Guarda los chiles en el cajón para verduras del refrigerador; los pimientos pueden durar hasta 7 días, mientras que las variedades picantes aguantan hasta 2 semanas.
- Para almacenamiento a largo plazo, corta los pimientos y congélalos en bolsas herméticas.

VALOR NUTRICIONAL

Los chiles son un alimento bajo en calorías y lleno de nutrientes poderosos. Los pimientos son especialmente ricos en vitamina C, que ayuda a la función inmunológica y promueve una piel saludable. Las variedades rojas y naranjas también tienen altos niveles de vitamina A y beta-caroteno, que son esenciales para una buena visión y la salud ocular. En los chiles picantes, el compuesto capsaicina no solo aporta calor, sino que también ofrece beneficios antiinflamatorios y para el alivio del dolor.

DISPONIBILIDAD POR TEMPORADA: JUN JUL AGO SEP OCT



PIMIENTOS RELLENOS

Un plato fuerte y nutritivo, los pimientos rellenos están llenos de sabor y puedes personalizarlos con diferentes rellenos.

Ingredientes:

- 4 pimientos grandes
- 1 taza de arroz cocido
- 1/2 libra de carne molida de res o de pavo
- 1/2 taza de tomates en cubos
- 1/4 taza de queso rallado
- 1/2 cdta. de ajo en polvo
- Sal y pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375°F y engrasa un molde para hornear.
2. Corta la parte de arriba de los pimientos y quita las semillas y membranas.
3. En un sartén, dora la carne molida y escurre el exceso de grasa.
4. Mezcla el arroz cocido, la carne, los tomates, el ajo en polvo, sal y pimienta negra en un tazón.
5. Rellena los pimientos con la mezcla, ponlos en el molde para horno y cúbrelos con queso rallado.
6. Cubre con papel aluminio y hornea por 25 minutos. Quita el papel y hornea por otros 10 minutos.
7. Sirve caliente y disfruta!



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month





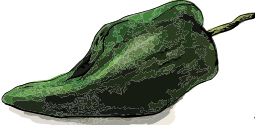
Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

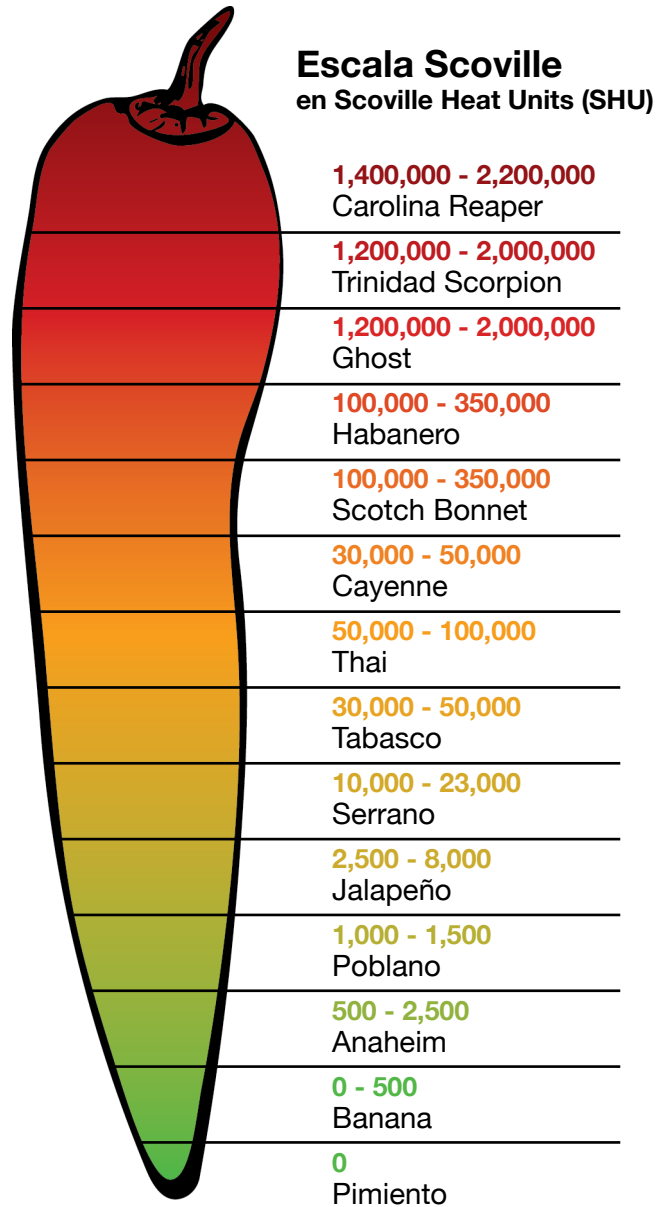


ESCALA SCOVILLE ACTIVIDAD

La Escala Scoville mide lo picante de los chiles según su contenido de capsaicina, que se expresa en Scoville Heat Units (SHU). ¡Cuanto más alta es la SHU, más picante sabe el chile!

Usando la escala que está a la derecha, completa el espacio en blanco junto a cada tipo de chile que se muestra abajo con el número correcto de SHU. Luego, clasifícalos del 1 al 5, siendo 1 el menos picoso de los chiles y 5 el más picoso.

PIMIENTO	SHU	Categoría
	_____	_____
BANANA	_____	_____
	_____	_____
JALAPEÑO	_____	_____
	_____	_____
HABANERO	_____	_____
	_____	_____
POBLANO	_____	_____
	_____	_____



Respuestas:
 Pimiento: 0 SHU, 1
 Banana: 0-500 SHU, 2
 Jalapeño: 2,500-8,000 SHU, 4
 Habanero: 100,000-350,000 SHU, 5
 Poblano: 1,000-1,500 SHU, 3