



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Chiles Picantes



Compre y Ahorre

- ✿ Elija chiles frescos de color brillante y piel suave y firme al tacto. Evite los chiles blandos o arrugados.
- ✿ Elija chiles secos enteros, de color brillante y con el tallo adherido. Las pieles arrugadas deben doblarse un poco. Evite los chiles secos que estén duros, crujientes o rotos.
- ✿ Los chiles frescos y secos están disponibles en las tiendas durante todo el año. Encuentre chiles frescos cultivados en Oregon en los mercados de agosto a noviembre.
- ✿ Los chiles también están disponibles en polvo, enlatados, congelados, encurtidos y en salsa picante.



Los chiles picantes son ricos en vitaminas y minerales para una buena salud.

Nombre Cuando Está Fresco	SHU	Nombre Cuando Está Seco
Anaheim 	500-2,500	Rojo de California o Colorado 
Poblano 	1,000-2,000	Ancho 
Chilaca 	1,000-2,500	Pasilla 
Jalapeño 	2,500-8,000	Chipotle o Morita 
Miracol 	2,500-8,000	Guajillo 
Serrano 	10,000-23,000	Chile Seco o Balín 
Bola 	10,000-30,000	Cascabel 
Chile de Árbol 	15,000-65,000	Chile de Árbol 
Cayena 	30,000-50,000	Cayena 
Habanero 	100,000-350,000	Habanero 

Acerca de los Chiles Picantes

- ✿ Los chiles picantes son originarios de América del Sur y se extendieron primero a Centroamérica y México. Hoy en día, los chiles picantes se cultivan en todo el mundo.
- ✿ Cuando los chiles empiezan a crecer, son verdes. Cuando se dejan madurar en la planta, adquieren tonos de amarillo, naranja y rojo y, por lo general, se vuelven más picantes.
- ✿ Muchos chiles picantes reciben un nombre diferente cuando se secan. Un chile seco puede tener más de un nombre según las costumbres de la región.
- ✿ El picante de los chiles proviene del aceite de capsaicina en su estructura interna. Cuando se corta un chile, la capsaicina se propaga a las semillas.
- ✿ El picor de un chile depende de su variedad y del suelo y clima donde se cultivó. Las unidades de calor Scoville (Shu) proporcionan una clasificación del picante de un chile. Los números más altos corresponden a los chiles más picantes.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Guarde los chiles picantes frescos en un recipiente con circulación de aire hasta por 2 semanas. Enjuague con agua de la llave justo antes de

usar.

- Guarde los chiles secos en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro. Para obtener el mejor sabor, utilícelos dentro de unos meses.
- Quite los tallos y las semillas, luego congélelos hasta que estén firmes en una bandeja para hornear.

Empaque en un recipiente para congelador etiquetado.

- Seque sus propios chiles picantes enteros o en trozos para molerlos en hojuelas o polvo.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Estamos en:



Disfrute de los Chiles Picantes

Cómo Utilizar Chiles Picantes Frescos

- * Tenga cuidado al cortar chiles picantes. La capsaicina puede quemar la piel sensible, especialmente si se toca los ojos o la nariz. Utilice un tenedor para sujetarlos o utilice guantes. Después, lávese siempre las manos y los utensilios con agua y jabón.
- * Remueva las costillas y las semillas para reducir el picante.
- * Utilícelos en salsas, ensaladas, sopas y guisos. Añádalos a salteados, quesadillas y tacos, o rellénelos con su ingrediente favorito.
- * Añada chiles picantes a las *Verduras Encurtidas Refrigeradas*.

Visite FoodHero.org/es para obtener nuestra receta de Verduras Encurtidas Refrigeradas.

Cómo Utilizar Chiles Picantes Secos

- * Muela hasta convertirlos en polvo. Quite los tallos y las semillas, luego muele en un molinillo de café o en un molinillo de especias.
- * Pique en hojuelas. Quite los tallos pero deje las semillas, luego pique los chiles en trozos pequeños.
- * Sazone caldos o sopas. Mientras hierve a fuego lento, añada los chiles secos a la olla. Retírelos cuando el caldo o la sopa esté lista. Tírelos o píquelos y devuélvalos a la olla.
- * Rehidrate para cocinar. Quite el tallo y las semillas, seque en un sartén y luego remoje en agua muy caliente hasta que estén suaves. Escorra el agua de remojo y utilice los chiles como desee.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- * enjuagar verduras bajo agua de la llave
- * medir y mezclar ingredientes
- * dar un nuevo giro a sus comidas favoritas agregando chiles picantes: ¡frescos, secos, enlatados o encurtidos!

Salsa de Adobo Mexicana

Ingredientes:

- 3 **chiles ancho**, sin los tallos y las semillas
- 4 **chiles guajillo**, sin los tallos y las semillas
- 2 **chiles pasilla**, sin los tallos y las semillas
- 2 tazas de **agua** muy caliente
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- ½ taza de **cebolla** picada
- 4 dientes de **ajo**, picado
- ½ cucharadita de **comino**
- ½ cucharadita de **orégano** (pruebe orégano mexicano)
- ½ cucharadita de **sal y pimienta**
- ½ taza de **vinagre** (blanco o cidra de manzana)
- ½ taza de **agua**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un sartén a fuego medio, rostice los chiles en seco durante 30 a 60 segundos por cada lado. Ponga los chiles en un tazón, cubra con agua caliente y deje que se remojen hasta que estén suaves, aproximadamente 15 minutos.
3. Mientras se remojan los chiles, caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Saltee las cebollas hasta que se ablanden, aproximadamente de 3 a 4 minutos. Añada el ajo y cocine de 1 a 2 minutos. Añada el comino, el orégano, la sal y la pimienta. Apague el fuego.
4. Vierta el vinagre y ½ taza de agua en una licuadora. Añada la mezcla de chiles blandos y cebolla. Licúe a alta velocidad hasta que la mezcla esté suave. Raspe los lados de la licuadora según sea necesario. Añada más agua, si lo desea, hasta obtener el espesor que desee.
5. Refrigere o congele en un recipiente hasta que lo necesite.

Notas:

- Utilice para marinar o guisar una variedad de proteínas, como pollo, cerdo, res y tofu.
- Añada para sazonar enchiladas, burritos, pasta, sopas, frijoles o granos.

Rinde 2½ tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos