



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!

**OSU**  
Oregon State  
UNIVERSITY  
Extension Service



## Información Básica de los Chile Campana

### Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ Escoja chiles que sean firmes y pesados para su tamaño, de color vivo y con la piel brillante. Si los tallos aún están conectados, éstos deben ser firmes y verdes.
- ✿ Los chiles campana frescos son más disponibles y son más sabrosos durante la temporada de verano y a principios del otoño.
- ✿ Evite chiles que tengan la piel delgada y marchita o que tengan manchas de color café.
- ✿ Compre solo la cantidad que usará durante una semana o congele los que sobran para usarlos en el futuro.

*Los chiles campana son una fuente excelente de Vitamina C y B6.*



### Tipos de Chiles



**Los chiles campana** también se llaman **Chiles dulces**. ¡No tienen un sabor picante y vienen de muchos colores!

**Los verdes** – Son los más comunes y menos dulces que otras variedades.

**Los rojos** – Los chiles campana completamente maduros se vuelven de color rojo y son más dulces que los verdes.

**Los amarillos y los anaranjados** – Son de color brillante con sabor afrutado, ligeramente dulce.

Los chiles de algunos otros colores (**morado, blanco o café**) pueden estar disponibles en los mercados de agricultores o pueden ser cultivados en su propia huerta.

### Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Mantenga los chiles campana frescos lavándolos justo antes de servirlos.
- Cómo cortar los chiles campana:
  - Después de lavarlos, córteles los tallos y corte los chiles a la mitad – longitudinal o transversalmente.
  - Quételes las semillas y la membrana blanca del centro del chile.
  - Corte los chiles en aros, tiras o píquelos en cubos.
  - Los chiles cortados se pueden almacenar (cubierto) por 2 días en el refrigerador.



- Los chiles enteros se pueden almacenar en el refrigerador hasta por 5 días; son fáciles de congelar para un almacenamiento más largo. No es necesario escaldarlos. Coloca los chiles campana en recipientes o bolsas para congelar; sellar y la etiqueta con la fecha. Se recomienda utilizar los chiles congelados durante máximo 8 meses.

Los chiles campana verdes cuestan menos y se pueden almacenar por más tiempo que otras variedades.

# Cómo Cocinar con los Chiles Campana

## Nachos con Chile Campana

### Ingredientes:

- 4 **chiles campana**
- 1 taza de **salsa**
- 2 cucharaditas de **condimento** o al gusto (pruebe uno o más – chile en polvo, ajo en polvo, comino molido o pimienta)
- 2 tazas de **carne cocida** (picada o deshebrada), **frijoles** o **tofu**
- 1 taza de **queso rallado** reducido en grasa

### Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Lave los chiles campana, quíteles las semillas y córtelos en pedazos del tamaño de un bocado. Organice los pedazos uno junto al otro en una sola capa, en una bandeja para hornear grande, forrada en papel de aluminio.
3. En un tazón mediano, combine la salsa, los condimentos y la carne, los frijoles o el tofu. Ponga cucharadas de la mezcla uniformemente sobre los pedazos de chile y cubra con queso.
4. Hornee durante 15 minutos, o hasta que los chiles estén completamente calientes y el queso se haya derretido. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Nota:

¡Para añadir sabor, cubra con cilantro picado, cebollines o aceitunas negras!

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas con chiles campana.

## Chiles Campana Asados

### Ingredientes:

- 4 **chiles campana**
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- ½ cucharadita de **condimento italiano**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **sal y pimienta**

### Instrucciones:

1. Caliente el horno a 450° F.
2. Lave los chiles campana y quíteles la parte superior y las semillas. Corte los chiles a la mitad y úntelos con aceite vegetal. Coloque los chiles con la parte cortada hacia arriba en una bandeja para hornear con bordes y espolvoréelos con condimento italiano, ajo en polvo, sal y pimienta.
3. Ase los chiles hasta que estén tiernos y quemados en algunos puntos, aproximadamente 30 a 35 minutos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

## Ensalada de Chile Campana

### Ingredientes:

- 4 **chiles campana**
- ½ de una **cebolla mediana**
- 2 ½ cucharadas de **vinagre**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- ⅛ de cucharadita de **sal y pimienta**

### Instrucciones:

1. Lave los chiles campana y quíteles la parte superior y las semillas. Córtelos en tiras de ¼ de pulgada de ancho.
2. Pele la cebolla y córtela en tiras delgadas.
3. En un tazón grande, mezcle el vinagre, el aceite vegetal, la sal y la pimienta. Añada el chile campana y la cebolla y revuelva suavemente hasta que quede todo cubierto. Cubra el tazón y refrigere por 30 minutos antes de servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.