



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Chiles Campana



Compre y Ahorre

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



Los chiles campana son una fuente excelente de vitamina C y B6



Verde



Morado



Rojo



Café



Blanco



Amarillo



Anaranjado

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Mantenga los chiles campana frescos lavándolos justo antes de usarlos.
- Los chiles campana enteros se pueden almacenar en el refrigerador por hasta 5 días.
- Es fácil congelar los chiles para un almacenamiento más largo. Coloque trozos del tamaño que necesita para una receta en una sola capa en una bandeja para hornear y congele hasta que estén firmes, aproximadamente 1 hora. Transfiera a un recipiente a prueba del congelador con etiqueta y use dentro de 8 meses.

..... Cómo Cortar los Chiles Campana de Manera Segura



1. Con los dedos curvados hacia abajo, corte la parte superior del chile.



2. Coloque con la parte cortada hacia abajo. Luego corte un cuarto del chile.



3. Voltee y corte los tres lados restantes.



4. Corte la parte inferior de cada cuarto.



5. Quite las membranas blancas y las semillas y deseche.



6. Corte los cuatro lados en rodajas del tamaño que necesita para una receta.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute los Chiles Campana

Nachos con Chile Campana

Ingredientes:

4 chiles campana

1 taza de salsa

2 cucharaditas de **condimento** (pruebe uno o más – chile en polvo, ajo en polvo, comino molido, pimienta)

2 tazas de **carne** cocida (picada o deshebrada), **frijoles** o **tofu**

½ taza de **queso rallado**

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Lave los chiles campana, quite 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. Vierta la mezcla de manera uniforme sobre los pedazos de chile y cubra con queso.
4. Hornee por 15 minutos o hasta que los chiles estén calientes y el queso se haya derretido. Sirva calientes.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 8 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Chiles Campana Rostizados

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**

Preparación:

1. Precaliente el horno a 450 grados F.
2. Lave los chiles campana y quíteles la parte superior y las semillas. Corte los chiles a la mitad y úntelos aceite vegetal. Coloque los chiles con la parte cortada hacia arriba en una bandeja para hornear 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.

Rinde 8 mitades de chile campana

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas con chiles campana.

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**

Preparación:

1. Lave los chiles campana y quite la parte superior y las semillas. Córtelos en tiras de ¼ de pulgada de ancho.
2. Pele la cebolla y corte 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.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de enfriamiento: 30 minutos



Los Niños Pueden!

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

- lavar y limpiar los chiles.
- medir y mezclar los ingredientes.
- ensamblar los nachos de chile campana.