

CHILE JALAPEÑO

Capsicum annuum
Familia: Solanaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de chile jalapeño crudo



Azúcares
4.12 gr



Fibra
2.8 gr



Proteína
0.9 gr

Potasio
248 mg



Magnesio
15 mg



Fósforo
26 mg



Calcio
12 mg

Vitamina C
118 mg



Beneficios para la salud



Mejora la salud cardiovascular y el metabolismo.



Protege la piel e inhibe agentes cancerígenos.



Favorece los huesos, el sistema inmune y el tejido cerebral.



Ayuda a prevenir y tratar trastornos gastrointestinales.

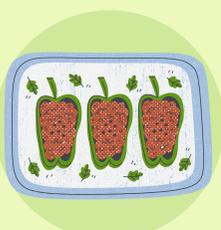


¿Cómo consumirlo?

Frescos, en salsas con tomate, cebolla, ajo, cilantro y otras especias.



En conserva, en vinagre o aceite, con zanahoria, cebolla y hierbas de olor.



En sopa con papa y elotes; asados o hervidos, desvenados y rellenos de queso, carne, atún, frijoles, etc.



En ensalada de pico de gallo o en escabeche con zanahoria y coliflor.



En guisados y huevos a la mexicana con cebolla y tomate.

¿Sabías qué...?

- El origen del nombre procede de la ciudad mexicana de Jalapa o Xalapa, en el Estado de Veracruz.
- En algunos lugares se le llama chile cuaresmeño.
- Es la variedad de chile más consumida en México.
- Cuando madura, el chile jalapeño vira a color rojo.
- El chile chipotle se obtiene de secar el chile jalapeño.
- En infusión ayuda a controlar plagas en el huerto.
- En la época prehispánica lo pasaban sobre las brasas y lo aplicaban en heridas de la piel, esto por su efecto antiinflamatorio y cicatrizante.

