



## JALAPEÑOS

### WHAT IS A JALAPEÑO?:

Jalapeño peppers are a type of spicy chili pepper originating in Mexico. Green jalapeños are picked early in the ripening process, while the red variety are more mature and were left to grow longer. Jalapeños are an excellent source of vitamin C and a good source of vitamin A and folate.

### HOW TO SELECT JALAPEÑOS:

Choose peppers that are firm, rich in color, and have smooth and shiny skin. Jalapeño peppers may also be purchased in cans or jars.

### HOW TO PREPARE JALAPEÑOS:

Thoroughly wash jalapeños before using. If you have gloves, wear them to keep the spicy pepper juices off of your hands. Be sure not to rub your eyes while working with jalapeños as this will burn. When done working with jalapeños, wash your hands.

**Raw Jalapeños:** Remove the stem by chopping the top of the pepper off. Halve the jalapeño lengthwise and if desired, use a spoon to remove the seeds. The seeds will make your dish extra spicy compared to the peppers alone. Next cut the jalapeño halves lengthwise into strips. If desired, gather the strips and slice across to dice. Fresh jalapeño may be added to just about anything for an extra kick or flavor and spice.

**Roasted Jalapeños:** Over medium-high heat, char jalapeño peppers by putting them directly over an open flame, under the broiler, or on a grill and turn every 2-3 minutes. Place the roasted jalapeños in a plastic bag, seal it, and allow the jalapeños to steam to loosen the skin. Remove the jalapeños from the bag and peel off the skin. Add chopped roasted jalapeño peppers to soups, fajitas, salads, salsas, guacamole, or stir-fries.



## JALAPEÑOS

### ¿QUÉ ES UN JALAPEÑO?:

Los pimientos jalapeños son un tipo de pimientos picantes originarios de México. Los jalapeños verdes son cosechados antes de que se maduren, mientras que la variedad de jalapeños rojos son más maduros y se dejan para que crezcan más tiempo. Los jalapeños son una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de vitamina A y ácido fólico.

### CÓMO SELECCIONAR JALAPEÑOS:

Escoja pimientos que sean firmes, coloridos, y tengan una piel suave y brillante. Los pimientos jalapeños también pueden comprarse enlatados o envasados.

### CÓMO PREPARAR JALAPEÑOS:

Lave muy bien los jalapeños antes de usarlos. Si tiene guantes, úselos para evitar que los jugos de los pimientos penetren en sus manos. Asegúrese de no restregarse los ojos mientras está preparando los jalapeños ya que eso puede producirle quemaduras. Cuando termine de preparar los jalapeños, lave muy bien sus manos.

**Jalapeños Crudos:** Remueva los tallos picando la parte de arriba del pimiento. Corte el jalapeño por la mitad o al gusto, use una cuchara para retirar las semillas. Las semillas harán que su plato sea extra picoso comparado con los pimientos sin semillas. Luego corte las mitades de jalapeño a lo largo en tiras. Si lo desea, ponga todas las tiras juntas y córtelas en daditos. Los jalapeños frescos pueden añadirse a casi todo para dar un toque extra, o sabor picoso.

**Jalapeños Rostizados:** A fuego medio-alto, carbonice los pimientos jalapeños poniéndolos directamente sobre la llama, debajo del rostizador, o sobre una parrilla y volteándolos cada 2-3 minutos. Coloque los jalapeños rostizados en una bolsa plástica, ciérrela, y deje que los jalapeños suelten su vapor y la piel. Remueva los jalapeños de la bolsa y pélelos. Añada los jalapeños rostizados a sus sopas, fajitas, ensaladas, guacamole, o sofritos.