

# Jalapeños Rellenos

**4 onzas** queso crema de grasa reducida

**1 cucharada** queso Parmesano rallado.

**1 cucharadita** ajo en polvo.

**3/4 taza** queso Mozzarella de grasa reducida

**8** chiles jalapeños grandes

**8** trozos, tocino en rodajas finas, cortado por la mitad

**Precaliente** el horno a 425 grados F. En un tazón pequeño, **mezcle** el queso crema, el queso parmesano, el ajo en polvo y el queso mozzarella.

**Lave** los chiles y **corte** los tallos.

**Corte** los chiles a lo largo para hacer 16 mitades. Es posible que desee usar guantes de plástico mientras manipula chiles picantes. **Quite** las semillas y membrana de cada chile.

**Rellene** la mitad de cada chile con la mezcla de queso crema y **envuelva** cada chile relleno con medio trozo de tocino. Engrase ligeramente una asadera o bandeja con rejilla . Esto permitirá que la grasa se caiga de los chiles. **Hornee** durante 20 minutos o hasta que los chiles estén calientes y jugosos y el tocino esté dorado.

**Hace:** 8 porciones de 1 taza

**Análisis nutricional:**

60 calorías; 4 g total grasa; 2.5 g grasa saturada; 5 mg de colesterol; 180 mg sodio; 1 g carbohidratos; 0 g fibra; 1 g azúcar; 5 g proteína



# Jalapeños Rellenos

**4 onzas** queso crema de grasa reducida

**1 cucharada** queso Parmesano rallado.

**1 cucharadita** ajo en polvo.

**3/4 taza** queso Mozzarella de grasa reducida

**8** chiles jalapeños grandes

**8** trozos, tocino en rodajas finas, cortado por la mitad

**Precaliente** el horno a 425 grados F. En un tazón pequeño, **mezcle** el queso crema, el queso parmesano, el ajo en polvo y el queso mozzarella.

**Lave** los chiles y **corte** los tallos.

**Corte** los chiles a lo largo para hacer 16 mitades. Es posible que desee usar guantes de plástico mientras manipula chiles picantes. **Quite** las semillas y membrana de cada chile.

**Rellene** la mitad de cada chile con la mezcla de queso crema y **envuelva** cada chile relleno con medio trozo de tocino. Engrase ligeramente una asadera o bandeja con rejilla . Esto permitirá que la grasa se caiga de los chiles. **Hornee** durante 20 minutos o hasta que los chiles estén calientes y jugosos y el tocino esté dorado.

**Hace:** 8 porciones de 1 taza

**Análisis nutricional:**

60 calorías; 4 g total grasa; 2.5 g grasa saturada; 5 mg de colesterol; 180 mg sodio; 1 g carbohidratos; 0 g fibra; 1 g azúcar; 5 g proteína



# Los Chiles de Kentucky

**TEMPORADA:** junio a septiembre

**DATOS NUTRICIONALES:** Tanto los chiles dulces como los picantes son bajos en calorías, ricos en vitamina C y son una buena fuente de vitamina A. Un chile crudo y mediano tiene alrededor de 20 calorías. Los chiles rojos son más altos en vitaminas A y C que los chiles verdes. Los chiles picantes también contienen capsaicina, un antioxidante que se encuentra en sus membranas y semillas. El remover estas partes hará que la pimienta sea más suave.

**SELECCIÓN:** Elija chiles que tengan una piel firme y suave. Evite los chiles flácidos, arrugados o blandos.

**ALMACENAJE:** Guarde los chiles sin lavar en una toalla de papel y luego refrigere en una bolsa de plástico por hasta 10 días. Enjuague antes de usar.

**PREPARACIÓN:** Lávelos cuidadosamente sin hematomas. Los chiles se pueden servir crudos, a la parrilla, rellenos o asados. Añádalos a las ensaladas, cazuelas o platos mexicanos.

**PRESERVACIÓN:** Para conservar los chiles se pueden congelar, secar o enlatar.

**Para congelar:** Lave, quite el tallo y semillas. Envase dejando espacio en la parte superior. Selle y congele.

## KENTUCKY PRODUCE

**Un Proyecto de Kentucky Proud**

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

**Junio 2017**

**Fuente:** FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a [www.uky.ag/fcs](http://www.uky.ag/fcs)



University of Kentucky  
College of Agriculture,  
Food and Environment  
Cooperative Extension Service

# Los Chiles de Kentucky

**TEMPORADA:** junio a septiembre

**DATOS NUTRICIONALES:** Tanto los chiles dulces como los picantes son bajos en calorías, ricos en vitamina C y son una buena fuente de vitamina A. Un chile crudo y mediano tiene alrededor de 20 calorías. Los chiles rojos son más altos en vitaminas A y C que los chiles verdes. Los chiles picantes también contienen capsaicina, un antioxidante que se encuentra en sus membranas y semillas. El remover estas partes hará que la pimienta sea más suave.

**SELECCIÓN:** Elija chiles que tengan una piel firme y suave. Evite los chiles flácidos, arrugados o blandos.

**ALMACENAJE:** Guarde los chiles sin lavar en una toalla de papel y luego refrigere en una bolsa de plástico por hasta 10 días. Enjuague antes de usar.

**PREPARACIÓN:** Lávelos cuidadosamente sin hematomas. Los chiles se pueden servir crudos, a la parrilla, rellenos o asados. Añádalos a las ensaladas, cazuelas o platos mexicanos.

**PRESERVACIÓN:** Para conservar los chiles se pueden congelar, secar o enlatar.

**Para congelar:** Lave, quite el tallo y semillas. Envase dejando espacio en la parte superior. Selle y congele.

## KENTUCKY PRODUCE

**Un Proyecto de Kentucky Proud**

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

**Junio 2017**

**Fuente:** FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a [www.uky.ag/fcs](http://www.uky.ag/fcs)



University of Kentucky  
College of Agriculture,  
Food and Environment  
Cooperative Extension Service