

Una de chiles...

Para los no iniciados, pueden encontrar que los Chiles queman la lengua y dejan las papilas gustativas entumecidas, sin embargo, esta primera sensación no es más que un preludio a la increíble profundidad encerrada en un chile, y la variedad de gusto y sabor que aportan potencialmente a la alimentación.

Los Chiles juegan un papel importante en muchas cocinas mundo. De acuerdo con datos históricos y arqueológicos, fueron primero cultivadas por los hombres prehistóricos en diversas zonas de América del Norte y del Sur. El español también introdujo chiles en diversas culturas alrededor del mundo, como la India, China, Corea y Filipinas. Como resultado de dicho comercio, ahora se cultivan como un producto de primera en varios países alrededor del mundo.

Son increíblemente versátiles. En su forma más simple, se utilizan para condimentar un plato a través de su sabor y color. Sin embargo, pueden emplearse de muchas maneras diferentes, especialmente cuando se trata de diferentes tipos culturales culinarias. En México los chiles se consumen como parte de aderezos y salsas, siendo un ejemplo clásico la carne con chile, una base de carne picante en salsa de frijoles. Varios platos mediterráneos constan de pimientos a la brasa y ennegrecidos por su ahumado, potenciando su sabor dulce. En los países asiáticos, los chiles se utilizan normalmente para añadir ese sabor especiado. Los chiles ojo de pájaro son una parte omnipresente en la cocina tailandesa y se utilizan en salsas, curry, sopas y platos de carne.

Los pimientos dulces tienen una chispa refrescante para añadir un montón de sabor a los platos chinos fritos. Los Chiles y pimientos también se pueden utilizar como parte de una presentación en un plato creativo, ya sea como decoración o como parte integrante del mismo. Algunas variedades de chile destacados también están disponibles en forma de vinagre,

polvo o secos.

Contenido Nutricional

Chiles son ricos en vitaminas A y C. Los pimientos contienen una alta cantidad de vitaminas del grupo B, y los pimientos rojos, en particular, contienen una alta cantidad de beta caroteno, un antioxidante que se cree para prevenir el cáncer. Los chiles y pimientos también contienen un ingrediente llamado capsaicina, que se emplea en diversos tratamientos homeopáticos y en el alivio de dolores y molestias corporales.

La elección y el almacenamiento de los chiles

Tanto los chiles como los pimientos deben estar brillantes en color, firmes al tacto, y sin mancha, con un fuerte olor fresco que lo caracteriza. Se pueden almacenar en la sección más fresca de la nevera, donde pueden mantener sus propiedades por 2 semanas. Un chile en polvo de calidad debe ser fragante y con un color rico y profundo.

A pesar de su inusual combinación de sabores, este postre fresco, cremoso y refrescante ivale la pena intentarlo!

Helado de aguacate, lima y jalapeños

[Para 4 Personas](#)



Ingredientes

4 tazas de helado de vainilla
4 cucharadas de Jugo de lima
2 jalapeños sin semillas y picados
3 cucharadas de miel
100 g de coco rallado sin piel
2 Aguacates
125 ml de leche de coco

Deja ablandar el helado a temperatura ambiente durante 3-5 minutos.

Coloca el jugo de limón, los jalapeños, la miel, el coco rallado y los aguacates en un procesador de alimentos y mezcla hasta formar una pasta uniforme.

Coloca el helado en un tazón, añade la leche de coco y combina con la mezcla anterior, mezcla bien. Transfiere el helado a un recipiente adecuado para su congelación y volver al congelador durante 1-2 horas.