

HOW TO:

POBLANO PEPPERS *Chile Poblano*



WHAT ARE POBLANO PEPPERS? Poblano peppers are a type of mildly spicy chili pepper originating in the state of Puebla, Mexico. They are a deep green color and often served stuffed due to their large size. A dried poblano is called ancho or chile ancho. Poblano peppers are an excellent source of fiber, vitamin A, vitamin C, B6, and folate, and are a good source of vitamin K, potassium, and manganese.

HOW TO SELECT POBLANO PEPPERS: Look for peppers that are smooth, rich in color, and without wrinkles.

HOW TO PREPARE POBLANO PEPPERS:

- **Roasted Poblano Peppers:** Char poblano peppers by putting them directly under the broiler, on an open flame, or on a grill over medium-high heat and turning every 2-3 minutes for about 6-9 minutes. The peppers should have char marks but not look completely burnt. Place the peppers in a plastic bag, close it, and let them stand for 10-20 minutes. After the peppers have cooled, remove the charred skin. Add chopped roasted poblano peppers to your favorite soup, stir-fry, pizza, or fajitas.
- **Salsa:** Blend roasted poblano peppers with plum tomatoes, onion, garlic, lime juice, and cilantro in a blender to make a flavorful roasted salsa.
- **Stuffed Poblano Peppers:** Dice up zucchini, tomatoes, onion, and jalapeño and sauté in a pan over medium heat until onions are soft. Add black beans, corn, cooked brown rice, cumin, and cayenne pepper. Cut a slit lengthwise in the poblanos and remove the seeds. Stuff with sautéed vegetable mixture and top with low fat cheese or a dollop of nonfat Greek yogurt.

¿QUÉ ES CHILE POBLANO? Los chiles poblanos son un tipo de chiles que no son muy picantes y son originarios del estado de Puebla en México. Son de color verde oscuro y normalmente se sirven rellenos debido a su gran tamaño. Al chile poblano seco se le conoce como ancho, o chile ancho. Los chiles poblanos son una excelente fuente de fibra, vitamina A, vitamina C, B6, y ácido fólico. También son una buena fuente de vitamina K, potasio, y magnesio.

CÓMO SELECCIONAR CHILES POBLANOS: Escoja chiles poblanos que sean suaves, de color intenso, y lisos.

CÓMO PREPARAR CHILES POBLANOS:

- **Chiles Poblanos Asados:** Ase los chiles poblanos colocándolos debajo de la parrilla, directamente en el fuego, o sobre la parrillera a fuego medio-alto, volteándolos cada 2-3 minutos por aproximadamente 6-9 minutos. Los chiles deben quedar con marcas carbonizadas, pero no completamente quemados. Luego colóquelos en una bolsa plástica, ciérrela, y déjelos reposar por 10-20 minutos. Después de que se hayan enfriado, quíteles la piel carbonizada. Añada los chiles poblanos asados, picados a su sopa favorita, sofritos, pizzas, o fajitas.
- **Salsa de Chiles Poblanos:** Para obtener una salsa con mucho sabor, licúe chiles poblanos con tomate, cebolla, ajo, jugo de limón y cilantro.
- **Chiles Poblanos Rellenos:** Pique daditos de calabacín, tomate, cebolla, y jalapeño en una olla a fuego medio, hasta que las cebollas se ablanden. Añada frijoles negros, maíz, arroz integral cocido, comino, y pimienta de cayena. Para sacarle las semillas a los chiles poblanos haga un corte longitudinal. Luego rellénelos con la mezcla de vegetales salteados, y cúbralos con queso bajo en grasa, o una porción de yogur griego descremado.