

All About Chilis!

SCOVILLE CHILE HEAT CHART
© 2008 APZ Worldwide



Chilis are a great source of **vitamins** and **minerals!**

Chilis are **colorful and flavorful**-try adding them to soups, stews, tacos, rice and salsa.

Chilis are rich in **vitamin C** antioxidants which support a healthy immune system.

Stretch you budget by cooking with **low-cost** canned or jarred chilis. Open, *drain* or just add right in!

Freeze **fresh chilis** to use later.



RECIPE: Chili Pico de Gallo



Prep Time: 10 minutes

Total Time: 10 minutes

Serving Size: 4

Ingredients:

2-3 large tomatoes

1 medium onion

1 small bunch cilantro

2-4 chili peppers (your choice)

1 whole lime

1 teaspoon salt

Preparation:

1. Finely chop ingredients and place into a large mixing bowl.
2. Add the salt and lime juice.
3. Stir to combine.
4. Serve and enjoy!

Tip: Enjoy with tortilla chips or serve on top of meats, fish and vegetables.



Todo sobre los chiles

SCOVILLE CHILE HEAT CHART
© 2008 APZ Worldwide



Los chiles son una Buena Fuente de **vitaminas** y **minerales**!

Hay muchos **colores** y **sabores** de chile intente agregarlos a sus sopas, guisos, tacos, arroz y salsas!

Los chiles son una buena fuente de **vitamina C** y antioxidantes que apoyan la salud de su sistema inmune.

Los chiles de lata o jara son una opción mas **económica**. Ábralos y drénelos o solo hecha los a cualquier comida!

Congele los **chiles frescos** para usarlos en otro tiempo



RECETA:

Pico de Gallo



Preparación 10 minutos

Tiempo total: 10 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

2-3 tomates grandes

1 cebolla mediana

1 manojo pequeño de cilantro

2-4 chiles (el que guste)

1 limón verde entero

1 cucharadita de sal

Preparación:

1. Pique los ingredientes finamente y añadir en un tazón grande
2. Anadir el jugo de limón y sal
3. Mezcle para combinar
4. Sirva y disfrute!

Consejo: Disfrute con tortillas, encima de carne, pescado o vegetales!

