

Jalapenos



Nutrition: Jalapenos are a good source of fiber and contain capsaicin, a compound that likely has many health benefits, including weight loss, pain relief, improved heart health and lower ulcer risk.

Storage: Place in a paper bag and then in your refrigerator. The jalapenos will stay good up to one week.



"Anything" Stuffed Jalapenos

Makes 12 servings

Ingredients:

- 1lb ground meat (sausage, beef or cooked chicken)
- 1 (8 ounce) package cream cheese, softened (optional)
- 1 cup shredded Parmesan cheese (or whatever kind you prefer)
- leftover bread cubed small (optional)
- 1 pound large fresh jalapeno peppers, halved lengthwise and seeded
- squirts of Ranch dressing to taste (optional)

Directions:

1. Preheat oven to 425 degrees F.
2. Place meat in a skillet over medium heat, and cook until evenly brown. Drain grease.
3. In a bowl, mix the meat, cheese, bread. Add Ranch to taste. Spoon about 1 tbsp of mixture into each jalapeno half. Arrange stuffed halves in baking dishes.
4. Bake 20 minutes in the preheated oven, until bubbly and lightly browned.



photo courtesy: Lil' Luna

Jalapeños



Nutrición: Los jalapeños son una buena fuente de fibra y contienen capsaicina, un compuesto que probablemente tiene muchos beneficios para la salud, como pérdida de peso, alivio del dolor, mejor salud del corazón y menor riesgo de úlcera.

Almacenamiento: Coloque en una bolsa de papel y luego en su refrigerador. Los jalapeños se mantendrán bien hasta una semana.



“Cualquier cosa” Jalapeños Rellenos



Rinde 12 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida (salchicha, carne de res o pollo cocido)
- 1 paquete de queso crema (8 onzas), ablandado (opcional)
- 1 taza de queso parmesano rallado (o del tipo que prefiera)
- Pan sobrante en cubos pequeños (opcional)
- 1 libra de pimientos jalapeños frescos grandes, divididos en dos a lo largo y sembrados
- Aderezo ranchero a gusto (opcional)

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Coloque la carne en una sartén a fuego medio y cocine hasta que esté bien dorada. Ecurrir la grasa.
3. En un bol mezclar la carne, el queso, el pan. Añadir rancho al gusto. Coloque una cucharada de aproximadamente 1 cucharada de mezcla en cada mitad de jalapeño. Organizar mitades rellenas en platos para hornear.
4. Hornee 20 minutos en el horno precalentado, hasta que esté burbujeante y ligeramente dorado.

Foto cortesía: Lil' Luna