

PIMIENTO PICANTE



Condimento de Pimiento Picante

INGREDIENTES

- ½ taza de pimiento picante, cortado en trozos, sin semillas y venas
- 1 taza de chile morrón, cortado de trozos, sin semillas y venas
- ½ taza de cebolla amarilla, cortada de en trozos
- 3-4 dientes de ajo
- ¼ de taza de azúcar
- 1 Cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ¼ - ½ taza de vinagre de vino tinto

PEAK SEASON

Julio-Octubre

INSTRUCCIONES

- 1** Combine pimientos, cebollas, y ajo en un procesador de alimentos y pulse hasta que estén cortados pero no molidos.
- 2** Combine todos los ingredientes en un sartén no reactivo sobre medio fuego y espere que empiece a burbujear.
- 3** Cocine de 10 a 15 minutos, luego enfríe. Guarde en el refrigerador bien tapado.

*Sugerencia de Nutrición:
Intente sustituir miel o almíbar de arce en lugar de azúcar. Ambos la miel y almíbar de arce puro son más bajos en el índice glucémico que la azúcar, y puede reducir inflamación, proporcionar nutrientes, y ayudar a manejar el azúcar en la sangre.*

*Receta proveída
por el Chef
Aaron Egan*

