

CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS LOS CHILES



Al conservar alimentos frescos en casa, siga los procedimientos adecuados para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Estos métodos de inocuidad comprobados se pueden utilizar para congelar, envasar y encurtir chiles. Para salsa mexicana y otras recetas que contienen chiles, consulte *Conservas Frescas*, *Conservas Seguras: Tomates*, MF1185S. **Siempre lave sus manos antes de preparar cualquier receta.**

Congelación

Los manuales de congeladores ofrecen pautas sobre la cantidad máxima que se puede congelar a la vez para mantener la calidad, generalmente de 2 a 3 libras de alimentos por cada pie cúbico de espacio en el congelador.

Cantidad

Tres chiles o aproximadamente $\frac{2}{3}$ de libra rinden 1 pinta congelada.

Calidad

Seleccione chiles firmes, amarillos, verdes o rojos libres de enfermedades y daños por insectos.

Chiles morrones o dulces: Los chiles morrones o dulces se pueden congelar sin blanquear (escaldar). Seleccione los crujientes, tiernos, verdes o rojos brillantes. Enjuague y corte los chiles por la mitad, quitando los tallos, las semillas y la membrana blanca. Córtelos en tiras o anillos de $\frac{1}{2}$ pulgada, o córtelos en cubitos según el uso.

Blanqueados: Se utilizan mejor para cocinar. Blanquee con agua las mitades por 3 minutos, las tiras o los aros por 2 minutos. Deje enfriar rápidamente, escurra, empaque, selle y congele.

Sin blanquear: Se pueden usar en alimentos crudos o cocidos. Empáquelos crudos, selle y congele.

Chiles picantes: Enjuague y lave frotándolos. Empáquelos crudos. Selle y congele. *Precaución:* Para evitar quemarse las manos al manipular chiles picantes, use guantes de plástico o de goma. No se toque los ojos.

Pimientos: Seleccione chiles firmes y crujientes de color rojo intenso. Pele asando en el horno de 400 ° a 450 ° F durante 6 a 8 minutos o hasta que se pueda frotar la cáscara. Enjuague las cáscaras carbonizadas, corte los tallos y retire las semillas. Empaque, dejando un espacio libre

superior de $\frac{1}{2}$ pulgada. Selle y congele.

Nutrición: Chiles congelados, sin sal añadida

Tamaño de la porción: $\frac{3}{4}$ taza — 25 calorías, 0 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 1 g de fibra, 4 mg de sodio, 3 g de azúcar

Deshidratando

Para obtener información sobre la deshidratación de verduras, consulte <https://www.rrc.k-state.edu/preservation/drying.html> para obtener recursos.

Envasando

Para obtener más información sobre el envasado, consulte la *Guía de cómo envasar con baño de agua y envasar al vapor* (MF3241S) y la *Guía práctica para envasar a presión* (MF3242S).

Preparación de frascos y tapas

Para todas las recetas de envasado procesadas en menos de 10 minutos, lave y esterilice los frascos colocándolos dentro de una envasadora con baño de agua hirviendo y cúbralos con agua. Hierva los frascos durante al menos 10 minutos y manténgalos calientes. Todos los frascos deben estar tibios antes de llenarlos con alimentos.

No se requiere precalentamiento para las tapas metálicas estándar. Siempre lave las tapas con agua caliente y jabón antes de usarlas. Si usa sistemas de tapas de plástico reutilizables con anillos de goma, siga las instrucciones del fabricante.

Chiles

Calidad

Seleccione chiles amarillos, verdes o rojos firmes, incluyendo pimientos, jalapeños y chiles picantes. No use chiles suaves o enfermos.

Cantidad

Se necesita un promedio de 9 libras para una carga de 9 pintas en la envasadora. Una fanega (o bushel) pesa 25 libras y rinde de 20 a 30 pintas, un promedio de 1 libra por pinta.

Métodos para pelar

Enjuague los chiles. Pele los chiles colocándolos en un horno de 400° a 450°F durante 6 a 8 minutos. Retire del horno y dejar reposar en una toalla húmeda para que se cocinen al vapor durante 15 minutos. Retire la cáscara, el tallo y las semillas. Otra forma de pelar es ampollar bien la cáscara de los chiles en una estufa caliente o con una llama, volteándolos con frecuencia para evitar que se quemem. Cocine los chiles al vapor como se indicó anteriormente. Corte la cáscara e inserte un cuchillo en el extremo cónico, tirando de la cáscara hacia el tallo. Retire el tallo y las semillas. Aplane los chiles enteros para eliminar el aire.

Procedimiento

Seleccione su tipo de chile favorito. *Precaución:* Use guantes de plástico o goma cuando manipule chiles picantes o lávese bien las manos con agua y jabón. Evite tocarse la cara.

Los chiles pequeños se pueden dejar enteros. Los chiles grandes se pueden cortar en cuartos. Retire los corazones y las semillas. Corte dos o cuatro ranuras en cada chile y blanquee (escalde) en agua hirviendo o pélelo usando uno de los métodos para pelar descritos anteriormente.

Agregue ½ cucharadita de sal a cada frasco de medio litro o ¼ de cucharadita de sal por frasco de media pinta, si lo desea. Llene los frascos sin apretar con chiles y agregue agua hirviendo fresca, dejando un espacio libre superior de 1 pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de presión como se indica en la Tabla 1.

Apague el fuego, deje que la envasadora se despresurice naturalmente y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos y luego retírelos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Chiles envasados, con sal añadida

Tamaño de la porción: ½ taza — 23 calorías, 0 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 1 g de fibra, 31 mg de sodio, 4 g de azúcar

Chiles morrones encurtidos (en escabeche)

Rinde: Alrededor de 9 pintas o 18 medias pintas

- 7 libras de chiles morrones firmes
- 3½ tazas de azúcar
- 3 tazas de vinagre (5% de acidez)
- 3 tazas de agua
- 9 dientes de ajo
- 4½ cucharaditas de sal para envasar o encurtir

Enjuague los chiles, córtelos en cuartos, retire los corazones, las semillas y las imperfecciones. Corte en tiras. Hierva el azúcar, el vinagre y el agua durante 1 minuto. Agregue los chiles y deje hervir. Coloque ½ diente de ajo y ¼ de cucharadita de sal en cada frasco estéril de media pinta; ½ cucharadita de sal para frascos de medio litro. Agregue las tiras de chile y cubra con la mezcla de vinagre caliente, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Enfríe los frascos durante 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Chiles morrones en escabeche

Tamaño de la porción: 1½ cucharadas — 20 calorías, 0 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 60 mg de sodio, 5 g de azúcar

Chiles picantes encurtidos (en escabeche)

Húngaros, ajís amarillos en forma de banana, picantes, jalapeños

Rinde: Alrededor de 9 pintas o 18 medias pintas

- 4 libras de chiles rojos, verdes o amarillos largos picantes
- 3 libras de chiles rojos y verdes dulces, mezclados
- 5 tazas de vinagre (5% de acidez)
- 1 taza de agua
- 4 cucharaditas de sal para envasar o encurtir
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 dientes de ajo

Precaución: Use guantes de plástico o goma cuando manipule chiles picantes o lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocarse la cara.

Enjuague los chiles. Si los chiles pequeños se dejan enteros, corte de dos a cuatro ranuras en cada uno. Corte los chiles grandes en cuartos. Blanquee en agua hirviendo o pele usando uno de los métodos para pelar descritos en la página 1. Enfríe y retire la cáscara. Aplane los chiles pequeños. Llene los frascos calientes, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada.

Combine y caliente los ingredientes restantes. Deje hervir y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Retire el ajo. Vierta la solución de encurtido caliente sobre los chiles, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia

y húmeda. Apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en un baño de agua o envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2.

Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Chiles picantes en escabeche

Tamaño de la porción: Aproximadamente 5 piezas — 20 calorías, 0 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 55 mg de sodio, 5 g de azúcar

Encurtido tipo relish de chile y cebolla

Rinde: Alrededor de 4 pintas o 9 medias pintas

- 6 tazas de cebollas finamente picadas
- 3 tazas de chiles rojos dulces finamente picados
- 3 tazas de chiles verdes finamente picados
- 1½ tazas de azúcar
- 6 tazas de vinagre (5% de acidez), preferiblemente blanco y destilado
- 2 cucharadas de sal para envasar o encurtir

Enjuague y pique las verduras. Combine todos los ingredientes y hierva suavemente hasta que la mezcla espese y el volumen se reduzca a la mitad (aproximadamente 30 minutos). Llene los frascos estériles con la mezcla caliente, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Guárdelos en el refrigerador y úselos dentro de un mes. Precaución: Para un almacenamiento prolongado, procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Encurtido tipo relish de chile y cebolla

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 5 calorías, 0 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 60 mg de sodio, 2 g de azúcar

Piccalilli

Rinde: alrededor de 4 pintas o 9 medias pintas

- 6 tazas de tomates verdes picados
- 1½ tazas de chiles rojos dulces picados
- 1½ tazas de chiles verdes picados
- 2¼ tazas de cebollas picadas
- 7½ tazas de repollo picado
- ½ taza de sal para envasar o encurtir
- 3 cucharadas de especias mixtas para encurtir, enteras
- 4½ tazas de vinagre (5% de acidez)
- 3 tazas de azúcar morena

Procedimiento

Lave, pique y combine las verduras con ½ taza de sal. Cubra con agua caliente y dejar reposar 12 horas. Escurra y presione con un paño blanco limpio para eliminar todo el líquido posible. Ate las especias sin apretar en una bolsa de especias, agréguelas al vinagre combinado y al azúcar morena y caliéntelas en una olla hasta que hiervan. Agregue las verduras y hierva suavemente durante 30 minutos o hasta que el volumen se reduzca a la mitad. Retire la bolsa de especias.

Llene los frascos estériles calientes con la mezcla caliente, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Piccalilli

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 10 calorías, 0 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 200 mg de sodio, 3 g de azúcar

Encurtido tipo relish de chile picante

Rinde: alrededor de 6 pintas o 12 medias pintas

- 5 tazas de chiles morrones verdes o rojos molidos (aproximadamente de 7 a 8 chiles, o de 3 a 4 libras antes de moler)*
- 5 tazas de chiles jalapeños molidos (alrededor de 3 a 4 libras antes de moler)*
- 1½ tazas de cebolla molida (3 cebollas amarillas medianas, de 2.5 a 3 pulgadas de diámetro, antes de moler)
- 2½ tazas de vinagre blanco o de sidra destilado (5% de acidez)
- 2 tazas de azúcar
- 4 cucharaditas de sal para encurtir
- 4 cucharaditas de semillas de mostaza

Precaución: Use guantes de plástico o goma y no se toque la cara mientras manipula o corta chiles picantes. Si no usa guantes, lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocarse la cara o los ojos.

Procedimiento

Enjuague bien los chiles morrones; recórtelos para quitar los tallos y las semillas. Corte el extremo del tallo de los chiles jalapeños; muele los chiles jalapeños restantes con semillas. Pele, quite la parte central y lave las cebollas. Corte los chiles y las cebollas en trozos grandes. Muela los chiles y las cebollas en trozos grandes.

Mida 5 tazas de chiles morrones molidos con su jugo, 5 tazas de chiles jalapeños molidos con su jugo y 1½ tazas de cebolla molida, incluyendo el jugo. Combine los chiles y las cebollas medidos con los ingredientes restantes en una olla grande. Lleve la mezcla a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo con frecuencia para evitar que se queme.

Llene con la mezcla caliente los frascos de pinta calientes preparados, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Enfríe los frascos durante 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nota: Para ajustar la intensidad del chile picante del producto terminado, la proporción de chiles dulces a picantes se puede ajustar de acuerdo con el sabor y la variedad del chile picante utilizado. La cantidad total de chiles picados medidos no debe ser superior a 10 tazas de chiles molidos.

Nutrición: Encurtido tipo relish de chile picante

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 15 calorías, 0 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 1 g de fibra, 60 mg de sodio, 3 g de azúcar

Problemas y soluciones

1. ¿Se pueden envasar a presión los chiles encurtidos (en escabeche)?

No se recomienda envasar a presión los chiles encurtidos (en escabeche). Este tratamiento de alta temperatura hace que los chiles se vuelvan demasiado suaves y blandos. El envasado con baño de agua hirviendo o el envasado al vapor son los mejores métodos de procesamiento para los chiles encurtidos (en escabeche).

2. ¿Por qué los chiles no encurtidos se envasan a presión?

Los chiles son un alimento de baja acidez. Sin ácido añadido, como el vinagre, deben envasarse a presión para que sean seguros.

3. En productos encurtidos de verduras mixtas con chiles, como la salsa mexicana, ¿se puede usar cualquier tipo de chile?

Sí. Se puede usar cualquier variedad de chile debido a un contenido de ácido similar. Sin embargo, no cambie la cantidad de chiles que se pide en la receta. Cualquier cambio alterará la acidez de la receta y la hará insegura.

4. Al manipular chiles picantes, ¿qué causa la sensación de ardor en la cáscara?

Los chiles picantes contienen un compuesto llamado capsaicina, que puede quemar la cáscara. Este compuesto se encuentra principalmente en las membranas blancas y menos en las semillas. Use guantes de plástico o goma cuando manipule chiles picantes y lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocarse la cara.

Tabla 1. Tiempos de procesamiento recomendados en una envasadora de presión SOLO para chiles simples

Estilo de empaque	Tamaño del frasco	Tiempo de proceso (min.)	Presión en el regulador de la envasadora para diferentes elevaciones (en pies)			
			Manómetro de dial (lb.)		Manómetro de peso (lb.)	
			0-2,000	2,001-4,000	0-1,000	Más de 1,000
Caliente	Pintas o medias pintas	35	11	12	10	15

Tabla 2. Tiempos de procesamiento recomendados para chiles encurtidos (en escabeche) en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor

Producto	Estilo de empaque	Tamaño del frasco	Tiempos de procesamiento en minutos a diferentes elevaciones (en pies)	
			0-1,000	1,001-6,000
Chiles morrones encurtidos	Caliente	Medias pintas o pintas	5	10
Chiles picantes encurtidos	Crudo	Medias pintas o pintas	10	15
Encurtido tipo relish de chile y cebolla	Caliente	Medias pintas o pintas	5	10
Piccalilli	Caliente	Medias pintas o pintas	5	10
Encurtido tipo relish de chile picante	Caliente	Pintas o medias pintas	10	15

Revisado por Karen Blakeslee, M.S., Asociada de Extensión, Ciencias de Alimentos

Guía completa para conservas caseras, USDA AIB No. 539, 2015; *Tan fácil de conservar*, 6ª ed., Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia y el Centro Nacional para la Conservación Casera de Alimentos, <https://nchfp.uga.edu/>.

Datos nutricionales proporcionados por USDA FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html> y ESHA Genesis R&D Food Formulation & Labeling Soft

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación del producto.

No hay intención de respaldarlas, ni hay crítica implícita de productos similares.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de la publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Karen Blakeslee, *Conservas Frescas*, *Conservas Seguras: Chiles*, Universidad Estatal de Kansas, febrero 2024.