

SuperHortalizas

AJÍ

Información básica

La producción de ají se da en varias regiones del país, desde el norte, en las provincias de Salta, Jujuy, Tucumán, Formosa y Corrientes, hasta el Sur de la provincia de Buenos Aires.

El parentesco es muy cercano entre los morrones, pimientos, ajíes y chiles de todo tipo. Podemos dividirlos en variedades dulces (frutos grandes y carnosos) y picantes (frutos largos, delgados generalmente pero también muy pequeño).

El ají que se comercializa en el norte del país, no es un ají picante porque no tiene mercado.

Las variedades más importantes de Argentina son morrón, panca, amarillo, jalapeño, limo, putaparió, kitucho o quitucho y rocoto.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Ají amarillo (100 gramos)
Energía	32 kcal
Proteína	1,74 g
Carbohidratos	6,7 g
Fibra	3,7 g
Azúcar	4,06 g
Grasa	0,44 g
Grasa saturada	0,059 g
Grasa Poliinsaturada	0,222 g
Grasa Monoinsaturada	0,023 g
Potasio	305 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Presentaciones



Fresco



Condimento seco



Enlatado

Beneficios para la Salud

El ají contiene más vitamina A que cualquier otra planta comestible, es una excelente fuente de vitaminas B y C, hierro, tiamina, niacina, potasio, magnesio y riboflavina.

Su consumo provoca la producción de endorfinas que producen satisfacción y bienestar.

A nivel estómago, el ají, ayuda a eliminar las bacterias presentes.

Gracias al contenido de capsaicina, es recomendado para personas que presentan riesgos de infartos. La capsaicina es un anticoagulante natural.