



Cheesy Jalapeño Grits

7 Servings • 1 Serving = ½ cup

Tips on Jalapeños

How To Store



Store whole & unwashed in the refrigerator crisper drawer for up to 1-2 weeks.



How To Use

Slice raw for salsas & toppings, dice into eggs or cornbread, sauté for added heat, or roast & stuff for a flavorful appetizer.



Health Benefits

Contains vitamin C & capsaicin, which may support immune health, boost metabolism, & promote heart health.

INGREDIENTS

- 2 cups skim milk
- 2 cups water
- 2-3 Tablespoons jalapeño, seeded and chopped
- 2 Tablespoons green onion, finely chopped
- 1 teaspoon salt
- 1 cup grits
- ½ teaspoon ground black pepper
- 2 Tablespoons unsalted butter
- 2 Tablespoons olive oil
- ½ cup sharp cheddar cheese, shredded

DIRECTIONS

1. Heat olive oil in a large pot over medium-high heat. Add jalapeño and sauté for 1 minute.
2. Add milk, water, and salt. Bring to a light boil, stirring frequently.
3. Whisk in grits, reduce heat to low, and cover. Cook for 8-10 minutes, whisking every 2-3 minutes, until creamy.
4. Remove from heat. Stir in pepper and butter. Once melted, add cheese and green onion.
5. Garnish with green onion and serve.

Nutrition Facts

7 servings per container
Serving size 1/2 cup (125g)

Amount per serving
Calories **140**

% Daily Value*

Total Fat 10g **13%**

Saturated Fat 4.5g **23%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg **7%**

Sodium 440mg **19%**

Total Carbohydrate 8g **3%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 5g

Vitamin D 0.8mcg **4%**

Calcium 150mg **10%**

Iron 0.2mg **2%**

Potassium 130mg **2%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

This institution is an equal opportunity provider.

Sémola con Jalapeño y Queso

7 Porciones • 1 Servicio = ½ taza

Consejos sobre los jalapeños



Cómo almacenar

Guarde los enteros sin lavar en el cajón para verduras del refrigerador durante hasta 1-2 semanas.



Cómo utilizar

Corta crudo para salsas y aderezos, pica en huevos o pan de maíz, saltea para un sabor más intenso, o ásalalo y rellénalo para un aperitivo sabroso.



Beneficios de la salud

Contiene vitamina C y capsaicina, que pueden apoyar la salud del sistema inmunológico, aumentar el metabolismo y promover la salud del corazón.

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche descremada
- 2 tazas de agua
- 2-3 cucharadas de jalapeño, sin semillas y picado
- 2 cucharadas de cebolla verde, finamente picada 1 cucharadita de sal
- 1 taza de sémola de maíz
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de queso cheddar fuerte, rallado

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega el jalapeño y sofríe durante 1 minuto.
2. Agrega la leche, el agua y la sal. Lleva a un hervor ligero, removiendo con frecuencia.
3. Incorpora las sémolas de maíz, reduce el fuego a bajo y tapa. Cocina durante 8-10 minutos, batiendo cada 2-3 minutos, hasta que quede cremoso.
4. Retira del fuego. Mezcla la pimienta y la mantequilla. Una vez que se derrita, agrega el queso y la cebolla verde.
5. Decora con cebolla verde y sirve.

Nutrition Facts

7 servings per container

Serving size 1/2 cup (125g)

Amount per serving

Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 4.5g 23%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 440mg 19%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0.8mcg 4%

Calcium 150mg 10%

Iron 0.2mg 2%

Potassium 130mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de
igualdad de oportunidades.