



Ají panca (*Capsicum chinense*)

A pesar del nombre científico, el origen de este tipo de ají es sudamericano. El ají panca, también llamado “ají colorado”, es gran ají seco del Perú. Una vez maduro su color pasa del rojo oscuro al color chocolate. Es secado cuidadosamente al sol para posteriormente ser procesado. Posee un picor suave por lo que se le considera el sazonador ideal en la cocina peruana.

El ají panca cuenta con dosis altas de betacarotenos y vitamina C, los betacarotenos son conocidos por aportar excelentes cantidades de vitamina A además de contar con propiedades antioxidantes que ayudan a contrarrestar a los radicales libres lo que previene la vejez y diferentes tipos de cáncer, como cáncer de mama, estómago, próstata, entre otros.

Contiene diversos nutrientes que resultan esenciales para el correcto funcionamiento de nuestros órganos, como lo son la niacina, riboflavina, magnesio, potasio, hierro y tiamina.

Aporta bioflavonoides, elementos que resultan imprescindibles para el crecimiento y reproducción celular, contribuyendo a la salud de los órganos y vasos sanguíneos, en especial.