

Chili de Lenteja

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1/2 libra carne de res molida (15% grasa)
- 1 1/2 cebolla picada
- 1 clavo ajo molido
- 2 tazas lentejas, hervidas y drenadas de agua
- 1 lata (29 onzas) o 2 latas (14 1/2 onzas)
- 1 cucharada chile en polvo
- 1/2 cucharadita comino (opcional)

Preparación

1. En una sartén grande, dore ligeramente la carne a fuego medio-alto, cortándola en pedazos pequeños. Drene la grasa.
2. Agregue el cebolla y el ajo y cocine hasta que la carne se suavice.
3. Agregue la lenteja, tomates, chile en polvo, y el comino. Cocine durante 1 hora hasta que los sabores se incorporen.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	207
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	24 mg
Sodio	289 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	15 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	181 mg
Hierro	4 mg
Potasio	706 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/4 tazas
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza

4. Sirva caliente, con sus aderezos favoritos.

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes