

Chili de Arcoris

Sirve: 8 Porciones

"Me encanta ¡la comida con colorido y buen sabor! Por eso es que inventé el Chili de Arcoíris", dice Simone. "Es una manera de que los niños coman muchos vegetales fácilmente-casi uno de cada uno de los colores del arcoíris. Yo he estado ayudando en la cocina desde que tenía 3 años. Me gusta cocinar porque puedes poner toda clase de diferentes comidas juntas, y lo puedes probar antes que los demás. Creo que nosotros hacemos mejor comida en casa que en los restaurantes elegantes. Y creo que los niños comerán más vegetales si lucen bonitos y saben deliciosos".

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite de oliva
- 1 cebolla, pelada y cortada en cubos
- 4 tallos de apio, en rodajas finas
- 2 **cucharadas** ajo pelado y picado finamente
- 1 **libra** pavo molido, magro
- 2 **cucharadas** polvo de chili
- 1 **cucharada** comino molido
- 2 **cucharaditas** sal
- 2 (14 onzas) latas de tomates en cubo asados al fuego
- 2 camotes grandes, pelados y cortados en cubo
- 1 (16 onzas) bolsa de maíz congelado
- 1 pimiento, sin semillas y cortado en cubos
- 2 (15 onzas) latas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 **racimo** cilantro fresco, finamente picado

Preparación

1. **En una olla sopera grande**, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio-alto. Añada la cebolla, apio, ajo, pavo, polvo de chile, comino, y sal y cocine, desmenuzando la carne con una cuchara de madera, por unos 10 minutos, o



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	562
Grasa total	18 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	44 mg
Sodio	729 mg
Total de Carbohidrato	57 g
Fibra dietetica	18 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	47 g

hasta que el pavo esté completamente cocinado.

2. **Añada los tomates**, reduzca el fuego a medio-bajo, y cocine a fuego lento por unos minutos antes de añadir el resto de los ingredientes, menos el cilantro. Agregue 8 tazas de agua, lleve a punto de ebullición, luego reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento por aproximadamente 45 minutos. Añada el cilantro justo antes de servir. ¡Disfrute!

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook