

Chile Blanco

Sirve: 10 porciones

Las tortillas de maíz son un complemento divertido para este chile, mientras que los frijoles y el pollo lo llenan de proteínas y sabor.

Ingredientes

3 tazas frijoles (habichuelas/caraotas/porotos blancos cocidos)

1 cucharada aceite de oliva

2 pimientos rojos picados

1 cebolla (grande picada)

1 lata chile verde picado (cantidad a gusto)

3 clavos ajo picados finamente

1 cucharada chile en polvo

1 cucharadita comino

1 cucharadita oregano

2 tazas caldo de pollo (bajo en sodio)

2 tazas leche bajo en grasa

1/4 taza cilantro

3/4 libra pollo cocido (y cortado en cubos)

6 tortillas de harina de maíz (tostadas y cortadas en cuadrados de 1 pulgadas)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	224
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	31 mg
Sodio	210 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	21 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	150 mg
Hierro	4 mg
Potasio	705 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	3/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza
 Lácteo	1/4 taza

Preparación

1. Sofría los pimientos y la cebolla en aceite de oliva.
2. Agregue el chile verde, el ajo, las especias y el caldo de pollo. Deje hervir lentamente 20 minutos.
3. Agregue la leche, los frijoles cocidos y el pollo cocido. Deje espesar antes de agregar el cilantro. Caliente por completo.
4. Cubra el chile con las tortillas crujientes antes de servir.

Notas

Washington State WIC Program, The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes