

# Chile Verde con Carne y Frijoles

**Sirve:** 6 porciones

Esta receta mezcla sabores y reúne un toque nutritivo como fuente de hierro, vitamina C, y fibra. Pimieno, cebolla y tomates le dan color a este plato.

## Ingredientes

- 2/3 libra** carne de res molida (90% magra)
- 1** pimiento, grande (picado)
- 1** cebolla grande (picada)
- 6** dientes de ajo (picados)
- 1 cucharada** chile en polvo
- 2 cucharaditas** comino molido
- 1 lata** tomates picados en cubos, bajos en sodio (14.5 onzas)
- 1 3/4** frasco de salsa verde (o salsa para enchilada, 1-16 onzas)
- 1 lata** frijoles pintos o enteros (enjuagados y escurridos, 15 onzas)

## Preparación

1. Coloque la carne, el pimiento, el tomate y la cebolla en una sartén grande. Cocine a fuego medio de 8 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que la carne esté dorada; escurra la grasa.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>225</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	32 mg
<b>Sodio</b>	<b>394 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>28 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	7
Azúcares Añadidas incluidas	0
<b>Proteínas</b>	<b>17 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	82 mg
Hierro	4 mg
Potasio	847 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/2 tazas
 Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

2. Agregue el ajo, el chile en polvo y el comino, cocine hasta que desprendan aroma (15 segundos).
3. Agregue la salsa y lleve a ebullición.
4. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tape y cocine de 10 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue los frijoles y cocine hasta que esté caliente.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.