Chili Vegetariano

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 2 cebollas grandes – cortadas en pedazos de 1/4 de pulgada
- 1 pimiento verde – cortado en pedazos de 1/4 de pulgada
- 3 clavos ajo
- 2 chiles jalapeños picados
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cucharada chile en polvo
- 1 cucharada comino molido
- 2 latas tomates enteros cortados en pedazos de 1/4 de pulgada (o 8 tomates enteros – cs medianos frescos) (28 onzas)
- 2 calabacines medianos "zucchini" – cortados en piezas de 1/4 de pulgada
- 2 calabazas medianas "summer squash"– cortadas en piezas de 1/4 de pulgada
- 1 lata frijoles enteros enjuagados (16 onzas)
- 1 taza cilantro fresco, picado
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla grande, sofría las cebollas, pimientos, ajo y jalapeños en aceite a fuego medio durante 5 minutos –

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	300
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	310 mg
Total de Carbohidrato	44 g
Fibra dietética	13 g
Azúcares totales	17 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

mezclando frecuentemente.

2. Agregue el chile en polvo, comino, la mitad del cilantro picado, sal y pimienta, y continúe cocinando otros 3 minutos, agitando ocasionalmente.

3. Agregue los tomates, calabacín, calabaza, y caliente hasta que comience a hervir.

4. Caliente a fuego lento durante 15 minutos, agitando ocasionalmente.

5. Agregue los frijoles y continúe cocinando 5 minutos.

6. Sirva la mezcla caliente. Coloque el resto del cilantro encima.

Notas

Johnson and Wales University and Rhode Island Department of Health WIC Program, Veggin' Out Recipe Book, page 32