

Chili con Carne de Res de Rápida Preparación

Tiempo de preparación : 10 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1/2 libra carne de res molida

1 lata frijoles rojos (15 1/2 onzas, con su líquido)

1 taza salsa de tomate, sin sal

1 cucharada cebolla finamente picada

1 1/2 cucharadas chile en polvo

Preparación

1. Cocine bien la carne en una sartén hasta dorarla (160°F). No la deje a medio cocinar. Lávese bien las manos y cualquier superficie que haya estado en contacto con la carne cruda.
2. Drene la grasa en un contenedor.
3. Integre los frijoles en su jugo, salsa de tomate, cebolla, y chile en polvo.
4. Caliente hasta hervir. Reduzca el calor, cubra, y hierva a fuego lento durante 10 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	230
Grasa total	7 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	35 mg
Sodio	390 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	19 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Refrigere o congele los sobrantes no más de 2 horas después de preparar. Utilice los sobrantes refrigerados en los 4 días siguientes.

University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards, Vol. 1, 2000