

Chili Jardín

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 3/4 libra** carne de res molida (magra, 10% grasa)
- 1/2 taza** pimiento verde (picado)
- 1/2** cebolla grande (picada)
- 1/2 taza** apio (picado)
- 2/3 taza** frijoles rojos (enlatados, enjuagados y escurridos)
- 1/2 taza** maíz (elote) dulce
- 1 taza** salsa de tomate (8 oz)
- 1 taza** tomates (frescos picados)
- 1 pizca** pimienta negra
- 1/2 cucharadita** ajo en polvo
- 2 cucharaditas** chilén polvo

Preparación

1. Lávese bien las manos y el área de trabajo.
2. Coloque la carne molida en una sartén con aceite o aceite en aerosol. Ponga a cocer ligeramente la carne a fuego medio-alto, agitando ocasionalmente para hacerlo pedazos. Drene la grasa y pase un toalla de papel por la carne para quitar más grasa. Transfiera la carne a un escurridor y enjuague con agua muy caliente para retirar más grasa.
3. Agregue el pimiento verde, la cebolla, y el apio. Cocine

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	242
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	54 mg
Sodio	480 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	21 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	60 mg
Hierro	3 mg
Potasio	768 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/4 tazas
 Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

hasta suavizar.

4. Agregue los frijoles, maíz (elotes), salsa de tomate, tomates picados, ajo en polvo y chile en polvo.
5. Cocine esta mezcla a fuego lento durante 20 minutos.
6. Sirva caliente en tazones o como una salsa con tostadas de maíz o sobre un pan d bolillo.
7. Cubra y refrigere los sobrantes a 2 horas de consumir.

Kansas State University Research and Extension, Fix it Fresh! Recipe Series