

# Chili de Dos Frijoles

**Sirve:** 4 Porciones

Este chili con carne sin complicaciones es una gran manera de utilizar la carne molida y frijoles para hacer un delicioso plato principal. Se puede servir solo, con galletas saladas, arroz cocido, o con una papa al horno.

## Ingredientes

- 1/2 libra** carne molida
- 1/2 lata** frijoles rojos bajo en sodio, escurridas (alrededor de 8 onzas)
- 1/2 lata** frijoles vegetarianos bajo en sodio (alrededor de 8 onzas)
- 1/2 taza** cebolla, picada
- 1 cucharadita** chile en polvo
- 2 1/2 tazas** jugo de tomate bajo en sodio
- 1/4 cucharadita** pimienta

## Preparación

1. En una olla mediana, dore la carne molida a fuego de medio a alto durante 8 a 10 minutos. Escurra la grasa.
2. Añada los frijoles rojos, frijoles vegetarianos, la cebolla, el chili en polvo, jugo de tomate y pimienta.
3. Cocine a fuego lento durante unos 40 minutos. Sírvalo caliente.

## Notas

Consejo para cocinar la carne molida: La temperatura mínima segura recomendada para la carne molida es



160°F, la cual se mide con un termómetro para alimentos.  
Consejo: Productos de pasta de USDA Foods tal como espagueti, rotini y macarrones son excelente adiciones al chili con carne.

A Harvest of Recipes with USDA Foods