

Aj de Verano

Makes: 8 Servings

La calabaza de verano fresca es sólo uno de los ingredientes de esta receta para el aji "chili" , la cual está llena de verduras.

Ingredients

- 3/4 pound** carne de res magro molida (o de pavo molida)
- 1 cup** cebolla cruda picada
- 1 cup** zanahorias cortadas en cuadritos
- 1 cup** pimiento verde campana picado
- 2 cloves** ajo (picado muy fino o 1/2 cucharadita de polvo de ajo)
- 3 1/2 cups** tomates frescos, picados
- 1 can** frijoles rojos bajo en sodio, colados (aproximadamente 15 onzas)
- 2 cups** agua
- 1 1/2 tablespoons** chile en polvo
- 1/2 teaspoon** sal
- 2 cups** calabaza de verano cortada en 4 trozos (o calabaza o zapallito cortado)

Directions

1. Cocine la carne de res molida (o de pavo) en una olla grande a fuego medio hasta que ya no este rosada. Escorra la grasa.
2. Agregue las cebollas, zanahorias, pimientos verdes campana y el ajo. Cocine a fuego bajo hasta que la cebolla se ablande, aproximadamente 8 minutos.
- 3.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	160	
Total Fat	5 g	
Protein	13 g	
Carbohydrates	17 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	210 mg	

Agregue los tomates, frijoles rojos, agua, polvo de chile y la sal. Cocine destapado hasta que el chile llegue a hervir. Reduzca la temperatura y cocine destapado por 20 minutos. Revuélvalos de vez en cuando.

4. Añada la calabaza, y cocine a fuego lento, sin cubrir, unos 10 minutos más.