

Sorpresa de Chili Astuto

Makes: 10 Porciones

"A mi hermano Ryan no le gusta la zanahoria cocida, así que decidí agregarla en la receta para hacerlo comer zanahoria cocida," dice Lydia. "Me gusta el Chili, así es que pensé que podríamos usar el puré de camote de mi madre y agregar solapadamente algunas otras verduras utilizando granos con una proteína magra y hacer la receta más saludable". Ella nos sugiere que lo sirvamos con tortilla multigrano, una manzana o un tazón de fruta y un vaso de leche.

Ingredients

- 4 zanahoria (cortadas)
- 1 camote (pelado y picado)
- 1 **tablespoon** aceite de oliva o vegetal
- 1/2 cebolla grande (cortada en pedazos pequeños)
- 2 **cloves** ajo (picado)
- 1/2 **tablespoon** chile en polvo
- 1/2 **tablespoon** comino molido
- 1 **teaspoon** pimienta de chipotle
- 1/4 **teaspoon** sal
- 1/8 **teaspoon** pimienta negra recién molida
- 2 **cans** de puré de tomate (15 onzas)
- 2 **cans** tomates pequeños en cuadritos (15 onzas)
- 2 **cans** frijoles negros (escurridas y enjuagadas, 15 onzas)
- 2 **cans** "cannellini" u otros frijoles blancos (escurridos y enjuagados, 15 onzas)

Directions

1. Ponga una olla mediana de agua a hervir. Añada la mitad de las zanahorias y camote, hiérvalos hasta que estén blandos, alrededor de unos 10 minutos.
2. Triture las zanahorias y camote a mano o hágalos puré



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	181	
Total Fat	2.5 g	4%
Protein	8 g	
Carbohydrates	32 g	11%
Dietary Fiber	13 g	52%
Saturated Fat	0.25 g	1%
Sodium	863 mg	36%

MyPlate Food Groups

Vegetables	2 1/4 cups
------------	------------

en la licuadora.

3. En una olla grande, a fuego moderado, caliente el aceite de oliva o vegetal. Agregue la cebolla, pimiento, ajo, la zanahoria restante y camote, sofría hasta que estén blandos, aproximadamente por unos 5 minutos.

4. Agregue el chile en polvo, comino, pimienta de chipotle, sal y pimienta, cocine durante 3 minutos. Agregue el puré de tomate y tomates, así como el puré de camote y zanahoria, revuélvalo bien para combinar.

5. Agregue los frijoles negros y los “cannellini” (frijoles blancos) a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 30 minutos.

Notes

Estado: Indiana

Nombre de la niña: Lydia Finkbeiner, 9