

Chili de Granos de Trigo Integral

Clasificación: ★★ ★★ ★★ ★★

Sirve: 8 Porciones

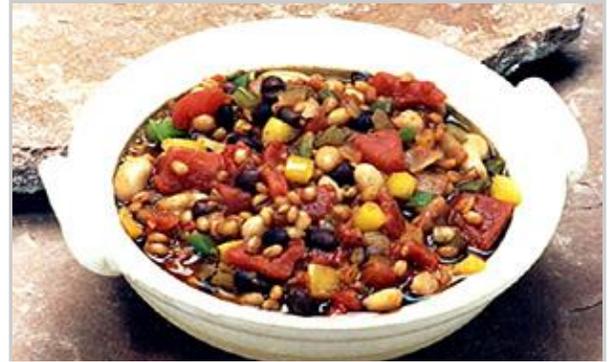
Los granos de trigo integral le agregan una textura única a esta receta de chili lleno de sabor. Esta comida abundante, colorida y que solo requiere una olla sin duda será un deleitó para todo mundo.

Ingredientes

- 1 **taza** granos de trigo integral
- 3 **tazas** agua
- 1 **cebolla** grande picada
- 1/2 **pimiento** verde picado
- 1/2 **pimiento** amarillo picado
- 4 **cucharaditas** chile en polvo, o al gusto
- 1/4 **cucharadita** salsa picante
- 1/8 **cucharadita** pimienta negra
- 1 **lata** 8 onzas de salsa de tomate sin sal
- 1 **lata** 28 onzas de tomates picados y sin sal
- 2 **tazas** caldo de res, 99% bajo en grasa, bajo en sodio
- 1 **lata** 15 onzas frijoles rojos sin sal
- 1 **lata** 15 onzas frijoles blancos sin sal

Preparación

1. Cocine los granos de trigo integral en 3 tazas de agua por 1 hora hasta que estén blandos. Agregue más agua si es necesario y escúrralo.
2. Lávelo con agua fría y escúrralo bien.
3. En el microondas a potencia media, cocine la cebolla, el pimiento verde y amarillo por 1 minuto, o hasta que estén



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	205	
Grasa total	1.18 g	2%
Proteinas	15 g	
Carbohidrato	56 g	19%
Fibra dietetica	10.36 g	41%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	193.91 mg	8%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/2 tazas
Granos	1 onza

tan tiernos como desee.

4. En una olla de 4 cuartos de galón, combine los ingredientes restantes con los granos de trigo integral y las verduras cocinadas en el microondas.

5. Sobre la estufa, ponga a hervir y cocine a fuego lento sin tapar durante 1 hora o hasta que alcance la consistencia deseada, revolviendo ocasionalmente.

Notas

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.

The "Grain Chain"