



## Chili de Manzana y Maíz

**Tiempo de preparación :** 45 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

Este plato rápido de Chili, con una base de un sofrito de puré de manzanas rojas y de maíz amarillo, es tan espeso y sabroso que nunca sabría que es un plato bajo en grasa y sodio. Presentado con pollo, pero puede hacerse vegetariano al omitir el pollo y el caldo de pollo y sustituyendo el agua por un caldo de vegetales.

### Ingredientes

**2 cucharadas** aceite de oliva (dividido)

**8 onzas** Pechuga de pollo sin hueso, sin piel (cortado en cubos de 1/2")

**1** cebolla mediana (picada)

**2** clavos de ajo (picado)

**1** lata de 15.2 onzas de maíz amarillo (sin sal, escurrido)

**2** manzanas rojas, como Braeburn, Imperio o Fuji (picadas, con cascara)

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>360</b>
<b>Grasa total</b>	<b>11 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	35 mg
<b>Sodio</b>	<b>140 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>48 g</b>
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>20 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	100 mg
Hierro	3 mg
Potasio	897 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: red;">■</span> Frutas	3/4 taza
<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1 taza
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

**1/2 cucharada** comino molido

**1/8 cucharadita** pimienta Cayena (si se desea)

**15 onzas** lata de 15 onzas de frijoles negros (sin sal agregada, escurridos y enjuagados)

**4 1/2 onzas** lata de chiles verdes en cuadritos (escurridos)

**2 cucharaditas** caldo de pollo (sin sodio)

**2 tazas** agua

Para el relleno:

**1/4 taza** crema agria (grasa reducida)

**1/4 taza** cilantro fresco, picado (si lo desea)

## Preparación

1. En una olla, caliente 1 cucharada de aceite de oliva; agregue el pollo y dórelo (alrededor de 5 minutos). Retire el pollo de la olla.
2. Caliente el aceite de oliva restante en la misma olla; agregue las cebollas y el ajo y sofríalos hasta que estén suaves.
3. Agregue el maíz y sofríalo hasta que esté dorado. Añádale la manzana, comino y pimienta de cayena (si lo desea); cocínelo alrededor de unos 3 a 4 minutos. Déjelo enfriar durante unos 5 minutos.
4. Ponga a un lado aproximadamente 1 taza de la mezcla. El resto hágalo puré en un procesador de alimentos o licuadora, añadiendo una porción de agua, si lo considera necesario, y póngalo de nuevo en la olla.

5. Agregue el pollo dorado, frijol negro, chiles, caldo y agua. Dele un hervor y cocínelo a fuego lento durante unos 15 minutos. El pollo deberá de ser cocinado a 165°F.

6. Para servirlo, con un cucharón sopero vierta el chili en platos hondos y colóquele como guarnición un poco de la mezcla de manzana y maíz que no se hizo puré.

## Notas

Sugerencias para servir: Sírvalo con una tortilla integral y un vaso de 8 oz de leche descremada.

Produce For Better Health Foundation