

Chili

INGREDIENTES:

1½ lb	Carne magra, molida de pavo.
1 Cuch	Aceite de oliva
2	Cebollas grandes, cortada en pedazos
3	Dientes de ajo picados.
16 fl. oz	Salsa de tomate sin sal
1½ taza	Agua
3 Cuch	Chile en polvo
1/8 <i>cuch</i>	Pimienta roja, o al gusto
1 <i>cuch</i>	Comino molido
1 Cuch	Orégano
	Pimienta al gusto
½ <i>cuch</i>	Sal
1 lb	Frijoles pintos enlatados en caldo, enjuagados y colados.
2 Cuch	Harina de maíz
¼ taza	Agua fría

PREPARACIÓN:

Caliente una sartén con teflón a fuego medio. Agregue el pavo molido y cocine, moviendo ocasionalmente, 4-5 minutos o hasta que la carne no este rosa. Vierta el contenido en un colador forrado con servilletas de papel, permita que la grasa y los líquidos se escurran.

En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio, agregue las cebollas y acitrónelas 2-3 minutos o hasta que estén transparentes. Adicione la carne, el ajo, salsa de tomate y 1,5 tazas de agua. Hierva a fuego lento por 20 minutos. Agregue el chile en polvo, la pimienta roja, el orégano, cominos, la sal y los frijoles. Permita que hierva 30-40 minutos. Mezcle la harina de maíz con el agua fría. Agregue a la mezcla de chili a que espese y cocine otros 4 minutos más. Sirva caliente.

Porciones: 6

1 Porción = 1 ¼ Taza

Información Nutricional por Porción:

356 calorías, 32g carbohidratos, 29g proteínas, 13g grasas,
355mg sodio, 90mg colesterol, 10g fibra