

Chili con Carne de Pavo

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 7

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 2 ajíes/pimientos medianos (para más color, use uno rojo y uno verde)
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 libra de carne de pavo molida 93% sin grasa
- 1 cdta de chili en polvo
- ½ cdta de orégano
- 1 cdta de comino
- ½ cdta de pimentón
- 1 cdta de pimienta negra
- 1 cdta de cilantro seco
- 1 lata de 28 oz de tomates triturados
- 1 lata de 15.5 oz de frijoles/habichuelas coloradas
- 1 tz de agua
- 3 cebollines o cebollas verdes

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Pique finamente el ajo y pique las cebollas y los ajíes/pimientos.
3. Caliente el aceite en una olla.
4. Agregue los ajíes/pimientos, cebollas y ajo y cocine de 5 a 7 minutos.
5. Agregue el pavo molido y revuelva bien hasta que este tierno.
6. Use una cuchara para separar el pavo en trozos pequeños y cocine por 7 minutos más.
7. Agregue todas las especias y revuelva bien.
8. Agregue los tomates triturados, los frijoles/habichuelas y el agua y deje que hierva.
9. Una vez que el chili comienza a hervir, baje el fuego y déjelo cocinar a fuego lento de 25 a 30 minutos, revuevando amenuendo.
10. Quítelo del fuego y déjelo reposar por 5 minutos.
11. Cubra con cebollas verdes o cebolletas
12. Sirva caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

7 raciones por envase

Tamaño por ración 1 cup (308g)

Cantidad por Ración

Calorías 200

%Valor Diario*

Grasa Total 4 g 5%

Grasa Saturada 0.5 g 3%

Grasa Trans 0 g

Cholesterol 35 mg 12%

Sodio 450 mg 20%

Carbohidrato Total 23 g 8%

Fibra Dietética 6 g 21%

Azúcares Totales 8 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 21 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 86mg 6%

Hierro 3mg 15%

Potasio 818mg 15%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 3.3