



Chili de maíz con manzana

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 50 minutos.

Equipamiento:

Olla grande

Utensilios:

Cuchillo

Espátula o cuchara de madera

Tazas y cucharas medidoras

Pisapapas o tenedor

Ingredientes

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal, divididas
8 oz de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, cortada en cubos de ½ pulgada
1 cebolla mediana, picada
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cucharadita de comino picado (opcional)
1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
1 lata de 15 oz de maíz sin sal agregada, con el líquido escurrido en una taza o tazón mediano
2 manzanas rojas medianas, cortadas en trozos de 1/2 pulgada
1 lata de 15 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1 lata de 4.5 oz de pimientos verdes en dados, escurridos
2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio

Complementos opcionales:

1/4 taza de crema agria liviana

1/4 taza de cilantro fresco, picado

1/4 taza de cebolleta, picada

Información nutricional:

Calorías 250

Grasas totales 7 g

Sodio 290 mg

Carbohidratos totales 34 g

Proteína 15 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las verduras.
2. En una olla grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto hasta que el aceite hierva.
3. Agregue el pollo, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté dorado, unos 7 minutos. Retire el pollo y colóquelo en un tazón pequeño.
4. Caliente 1 cucharada de aceite en la olla. Saltee las cebollas por unos 4 minutos.
5. Agregue el ajo, el comino y la pimienta de cayena, si decide usarlos.
6. Agregue el maíz. Cocine hasta que el maíz esté dorado.
7. Agregue las manzanas y cocine hasta que las manzanas puedan pisarse fácilmente con un tenedor, de 10 a 15 minutos.
8. Use un tenedor o un pisapapas para revolver la mezcla de cebollas, manzanas y maíz. Agregue el líquido del maíz y revuélvalo para hacer una salsa espesa.
9. Agregue 2 tazas de caldo de pollo, revuelva para combinar y suba el fuego para que hierva.
10. Agregue los frijoles negros, los chiles y el pollo. Cocine a fuego lento 5 minutos más.