



Chili verde con carne y frijoles

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |
Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento: Tabla para cortar, tazas y cucharas medidoras, abrelatas, colador fino, cacerola grande

Utensilios: Cuchillo, cuchara para mezclar de madera

Ingredientes

- 10 oz de carne de cerdo o res molida, 90% magra
- 1 pimiento, cortado
- 1 cebolla grande, cortada
- 1 lata de 14.5 oz de tomates en dados con bajo contenido de sodio, con su líquido
- 6 dientes de ajo, picados (o 1 cucharada de ajo en polvo)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 3/4 tazas de salsa mexicana verde (o un frasco de 16 oz de salsa para enchiladas)
- 1 lata de 15 oz de frijoles rojos o pintos, enjuagados y escurridos (o 1 3/4 tazas de frijoles cocidos)
- 1 1/2 tazas de maíz congelado o en lata, descongelado y escurrido según sea necesario
- 2 tazas de espinaca o col rizada (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las verduras.
2. Cocine la carne en una cacerola hasta que esté dorada. Escurra la grasa.
3. Mientras se cocina la carne, corte el pimiento y la cebolla. Si agrega espinaca o col rizada, corte en trozos del tamaño de un bocado.
4. Agregue el ajo, el chile en polvo y el comino a la cacerola. Cocine por unos 15 segundos, hasta que empiecen a desprender aromas.
5. Agregue el pimiento, la cebolla y los tomates. Cocine a fuego medio por 8 a 10 minutos o hasta que la cebolla esté blanda. Revuelva frecuentemente.
5. Incorpore la salsa mexicana. Suba el fuego al máximo y cocine la mezcla hasta que hierva.
6. Incorpore la salsa mexicana. Suba el fuego al máximo y cocine la mezcla hasta que hierva.
7. Baje el fuego a mínimo. Tape y cocine a fuego bajo por 10 a 15 minutos. Revuelva ocasionalmente.
8. Agregue los frijoles y el maíz. Agregue la espinaca o la col rizada si decide usarla. Cocine hasta que todo esté bien caliente.

Información nutricional:

Calorías 220 Grasas totales 6 g Sodio 590 mg Carbohidratos totales 30 g
Proteína 16 g