



Chili verde con carne y frijoles

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

Equipamiento:

Tabla para cortar
Abrelatas
Colador
Cacerola grande

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara para mezclar de madera
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

10 oz de carne de res o cerdo magra (85% o más)
1 pimiento, cortado
1 cebolla grande, cortada
1 lata de 14.5 oz de tomates en dados sin sal agregada con su líquido
6 dientes de ajo, picados O 2 cucharas de ajo en polvo
1 cuchara de chile en polvo
2 cucharaditas de comino molido
1 3/4 tazas de salsa mexicana verde O 1 frasco de 16 oz de salsa para enchiladas
1 lata de 15 oz de frijoles (rojos o pintos), sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1 lata de 15 oz de maíz, sin sal agregada, enjuagado y escurrido
2 tazas de espinaca O col rizada (opcional)

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Cocine la carne en una cacerola hasta que esté dorada. Escorra la grasa.
3. Mientras se cocina la carne, corte el pimiento y la cebolla. Si agrega 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.
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.