



Chili vegetariano

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |

Tiempo total: 1 hora

Equipamiento:

Tabla para cortar

Olla grande

Abrelatas

Utensilios:

Cuchillo

Espátula

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1 cebolla, en dados

2 pimientos verdes, en dados

1 lata de 14.5 oz de tomates enteros sin sal agregada con su líquido

2 latas de 15 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados

1 lata de 15 oz de maíz, sin sal agregada, escurridos y enjuagados O 1 1/4 tazas de maíz congelado

1 lata de 15.5 oz de frijoles rojos, sin sal agregada, enjuagados y escurridos

1 lata de 6 oz de pasta de tomate

1 1/2 cucharaditas de chile en polvo

1 cucharadita de pimienta de cayena

1/2 cucharadita de canela molida (opcional)

2 tazas de agua

Información nutricional:

Calorías 290

Grasas totales 3 g

Sodio 50 mg

Carbohidratos totales 56 g

Proteína 16 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. Rocíe una olla grande con aerosol antiadherente.
3. Agregue la cebolla y los pimientos a la olla y cocine a fuego medio hasta que comiencen a ablandarse.
4. Agregue los ingredientes restantes, revuelva bien para combinar y cocine hasta que hierva.
5. Baje el fuego y cocine a fuego lento por unos 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.