



Chili de Cincinatti con 5 ingredientes

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min |

Tiempo total 35 min

Equipamiento: Olla grande, sartén grande, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchara para revolver

Ingredientes

8 oz de espagueti integral

1 cuchara de aceite de oliva o vegetal

1 lb de carne de res molida magra (85% o más)

1 cebolla mediana, en dados

2 cucharaditas de cacao en polvo

2 cucharas de chile en polvo

1 cucharadita de canela molida

1 lata de 15 oz de tomates triturados sin sal agregada

1 lata de 14 oz de caldo de res reducido en sodio

1 lata de 15 oz de frijoles rojos, sin sal agregada, escurridos y enjuagados

1 taza de queso cheddar rallado con bajo contenido de grasas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas y los utensilios.
2. Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo hasta que esté tierna, durante 8 a 10 minutos o según las indicaciones del paquete. Mientras la pasta se cocina, comience con el paso 3. Escorra la pasta y reserve.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la carne de res, la cebolla, el cacao en polvo, el chile en polvo y la canela. Cocine, revolviendo y separando la carne con una cuchara, hasta que la cebolla comience a ablandarse, unos 5 minutos.
4. Incorpore los tomates y el caldo; espere a que hierva. Baje el fuego para que el contenido hierva y cocine revolviendo frecuentemente hasta que el chili se espese, unos 15 minutos.
5. Incorpore los frijoles a la salsa. Cocine, revolviendo, hasta que todo esté bien caliente, aproximadamente 1 minuto más. Sirva el chili sobre la pasta y cubra con queso rallado.

Información nutricional:

Calorías 680 Grasas totales 24 g Sodio 680 mg Carbohidratos totales 74 g Proteína 48 g