



# Chili de maíz con manzana

Porciones 6 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 50 min

**Equipamiento:** Tabla para cortar, marmita (olla grande y profunda), colador fino, tazón pequeño, tazón grande

**Utensilios:** Cuchillo, espátula o cuchara de madera, tazas y cucharas medidoras, pisapapas o tenedor

## Ingredientes

2 cucharas de aceite de oliva, divididas  
8 oz de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, cortada en cubos de 1/2 pulgada  
1 cebolla mediana, picada  
2 dientes de ajo, picados  
3 cucharaditas de comino picado (opcional)  
1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)  
1 lata de 15 oz de maíz amarillo, con el líquido escurrido en una taza o tazón mediano  
2 manzanas rojas, cortadas con la cáscara 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 chiles verdes en dados, escurridos  
2 cucharaditas de caldo de pollo, sin sodio (o 2 cubos de caldo)  
2 tazas de agua

### Complementos

1/4 taza de crema agria reducida en grasas  
1/4 taza de cilantro fresco cortado (opcional) o  
1/4 taza de cebolleta, cortada (opcional)

### 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 marmita, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que el aceite se vea reluciente.
3. Agregue el pollo, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté dorado, unos 7 minutos. Retire el pollo y colóquelo en un tazón pequeño. Mantenga caliente.
4. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en la marmita. 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 pisapapas para crear una salsa de textura gruesa con la mezcla de cebolla, manzana y maíz. Agregue el líquido del maíz para hacer una salsa espesa.
9. Agregue 2 tazas de agua y 2 cucharaditas de caldo de pollo (o 2 cubos de caldo) Cocine hasta hervir a fuego medio.
10. Agregue los frijoles negros y los chiles a la marmita y vuelva a cocinar hasta que hierva a fuego lento.
11. Agregue el pollo dorado y vuelva a cocinar hasta que hierva a fuego lento.
12. Sirva en tazones con un cucharón. Agregue una porción de crema agria y cilantro picado o cebolletas si desea.