



# Chili vegetariano

Porciones 6 | Tiempo de preparación 30 min | Tiempo total 1 hora

**Equipamiento:** Tabla para cortar, olla grande, abrelatas, colador

**Utensilios:** Cuchillo, espátula, cuchara para

## Ingredientes

Aerosol de cocina antiadherente

1 cebolla amarilla, en dados

2 pimientos verdes, en dados

1 lata de 15 oz de tomates enteros cocidos, NO escurridos

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

1 lata de 15 oz de maíz escurrido y enjuagado O

1 1/2 tazas de maíz congelado

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

1 lata de 6 oz de pasta de tomate

1 ½ cucharaditas de chile en polvo

1 cucharadita de pimienta de cayena

1/2 cucharadita de canela (opcional)

2 tazas de agua

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas.
2. Rocíe una olla grande con aerosol de cocina antiadherente.
3. Agregue las cebollas y los pimientos a la olla. Saltee a fuego medio hasta que comiencen a dorarse.
4. Agregue los tomates y el líquido de la lata, los frijoles negros, el maíz, la pasta de tomate, el chile en polvo, la pimienta de cayena y la canela, si decide usarla.
5. Agregue dos tazas de agua, revuelva y cocine hasta que hierva.
6. Baje el fuego y cocine a fuego lento por unos 30 minutos, sin la tapa, revolviendo ocasionalmente.

## Información nutricional:

Calorías 290

Grasas totales 3 g

Sodio 50 mg

Carbohidratos totales 56 g

Proteína 16 g