

# Chile De Manzana Y Maíz

Para los que les gusta combinar y experimentar con diferentes sabores, esta receta les encantará.

Rinde: 4 porciones

Fuente: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) receta de Chile De Manzana Y Maíz

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 onzas de pechugas de pollo sin piel y deshuesadas cortadas en cubos medianos
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 lata de 15 oz de maíz amarillo escurrido
- 2 manzanas rojas picadas con piel
- ½ cucharada de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena opcional
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros sin sodio enjuagados
- 4 1/2 onzas de chiles verdes picados
- 2 tazas de agua

## Direcciones

1. En una olla, calentar 1 cucharada de aceite de oliva; añadir el pollo y dorar por 5 minutos. Retire el pollo de la olla.
2. Calentar el resto del aceite de oliva en la misma olla; añadir la cebolla y el ajo y saltear hasta que estén blandos.
3. Añadir el maíz y saltear hasta que se dore. Añadir la manzana, el comino molido y la pimienta de cayena si se desea; cocinar unos 3-4 minutos. Dejar enfriar unos 5 minutos.
4. Poner a un lado aproximadamente 1 taza de la mezcla. Haga un puré con el resto en el procesador de alimentos o en la batidora, añadiendo una porción de agua si es necesario y vuélvalo a poner en la olla.
5. Añada el pollo dorado, los frijoles negros, los chiles y el agua. Deje hervir y cocine a fuego lento unos 15 minutos. El pollo debe estar cocido a 165 grados farenheight. Para servir, sirva la sopa en tazones y cubra con la porción sin puré de la mezcla de maíz y manzana.



Pequeños Cambios,  
¡GRAN Diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	360 g
Grasa total:	11 g
Grasa saturada:	3 g
Colesterol:	35 mg
Sodio:	140 mg
Carbohidratos totales:	9 g
Fibra dietética:	9 g
Azúcares Totales:	15 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	20 g

## Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de Cortar
- Tazón
- Olla
- Cuchara
- Utensilios de Medida
- Procesador de Alimentos o Batidora



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

# LISTA DE COMPRAS


Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.71

Costo promedio/porción: \$2.18

Rinde: 4 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Pechuga de pollo	<input type="checkbox"/>		Añadir 2 al carrito Manzanas
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Cebolla	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Maíz enlatado de 15.25 oz
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Ajo	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Frijoles negros enlatados de 15 oz, bajos o sin sodio

**AHORRE TIEMPO,  
AHORRE DINERO**

**Mis notas de cocina**

### Consejos de recetas:

- Esta receta se puede hacer vegetariana fácilmente omitiendo el pollo y usando caldo de verduras. ¡Intente agregar más frijoles o tofu para aumentar las proteínas vegetales!
- La información nutricional no incluye los aderezos de Chile.
- ¡Pruebe cubrir con queso rallado o una cucharada de yogur natural!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.