

# Chile de Cosecha de Butternut

Lo mejor de esta receta es que pueden usar todos los ingredientes enlatados o congelados si lo desea, lo que significa que esta es una comida perfecta al comprar con un presupuesto limitado. También puede agregar extras, como col rizada, pimientos o incluso pollo.

Rinde: 6 porciones

Fuente: receta de [snap4ct.com/chile de cosecha de butternut](http://snap4ct.com/chile-de-cosecha-de-butternut)



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!

## Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, pelada, sin semillas, cortada
- 2/3 de taza de cebollas, cortada
- 1/3 taza de zanahorias, triturada o picada
- 1/2 Tbs olive o aceite vegetal
- 1 lata (15 oz) tomates en cubitos, sin sodio agregado
- 2 cucharadas de pasta de tomate, sin sodio agregado
- 1 lata de frijoles negros, drenados y enjuagados
- 1 cucharada de chile en polvo
- Opcional: 1/4 de taza de jugo de manzana

## Pasos

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén translúcidas, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue la calabaza y cocine por 10-15 minutos (o 2-3 min si usa congelado).
4. Agregue los ingredientes restantes. Llevar a ebullición.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, hasta que las verduras estén tiernas (aproximadamente 45 minutos para ingredientes frescos, 25 minutos para los congelados), revolver ocasionalmente.



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	130
Grasa Total:	1.5 g
Grasas Saturadas:	0 g
Sodio:	160 mg
Carbohidratos Totales:	25 g
Fibra Dietética:	8 g
Proteína	6 g

## Utensilios Necesarios

- Olla Grande
- Cuchillo
- Tabla de Cortar
- Tazones para servir

My Cooking Notes

