

# Chile de Pavo Abundante

Sirva con pan de maíz y ensalada para disfrutar de una comida clásica y satisfactoria.

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: USDA Soulful Recipes

## Ingredientes

- aceite en aerosol antiadherente
- 1 libra de pavo molido magro
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 lata (28 onzas) de tomates enteros
- 2 latas (15 onzas) de frijoles pintos o rojos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 paquete de condimento de chile
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida

## Pasos

1. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol antiadherente y caliéntela a fuego medio-alto.
2. Dore el pavo molido hasta que ya no esté rosado; escurra el exceso de grasa.
3. Agregue la cebolla y el pimiento y cocine por 5 minutos.
4. Agregue los ingredientes restantes. Tápele y cocínelo durante 20 minutos a fuego medio-bajo. Sírvalo mientras esté caliente.



¡Pequeños cambios,  
GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	176
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	25 mg
Sodio:	503 mg
Carbohidratos totales:	23 g
Fibra dietética:	6 g
Azúcar total:	5 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	15 g

## Utensilios Necesarios

- Sartén grande
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Cuchara de madera
- Cucharas medidoras
- Abrelatas

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$9.73

Costo promedio/porción: \$0.81

Rinde: 12 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



Añadir al carrito  
Pavo molido magro, 1 libra



Añadir 2 al carrito  
Frijoles rojos o Pintos, lata de 15 oz



Añadir 1 al carrito  
Cebolla Mediana



Añadir 1 al carrito  
Salsa de tomate, lata de 8 oz



Añadir 1 al carrito  
Pimiento verde entero



Añadir 1 al carrito  
Paquete de condimento de chile



Añadir 1 al carrito  
Tomates enteros, lata de 28 oz

## Ahorre Tiempo, Ahorre Dinero

### Notas del Chef

- Considere hacer su propio condimento de chile con hierbas secas y condimentos que ya tenga a mano para reducir costos y reducir el sodio.
- Disminuya el contenido de sodio eligiendo frijoles bajos en sodio o enjuagándolos y escurriéndolos.
- ¿Te sobró pimiento? Séquelo bien y colóquelo en una bolsa para congelar para usarlo en otras recetas como sopas y guisos.

## Mis Notas de Cocina