

Chili De Pavo

Pruebe esta receta para una comida sabrosa y saludable en menos tiempo.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 a 8 horas (en una olla de cocción lenta)

Fuente: health.gov

Ingredientes

- 1 ¼ libras de pavo molido magro
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros bajos en sodio enjuagados y escurridos
- 1 cebolla grande picada
- 1 lata (8 oz) de salsa de tomate sin sal agregada
- 1 diente de ajo picado
- 1 pimentón verde picado
- 1 lata (28 oz) de tomates triturados bajos en sodio
- 1 paquete (1.25 oz) de condimento de chile bajo en sodio
- 1 ½ tazas de granos de maíz congelados
- ½ cucharadita de sal
- 1 pimentón rojo picado

Aderezos:

- Queso rallado sin grasa o reducido en grasa
- Cebolla morada finamente picada

Pasos

1. Cocine el pavo molido, los frijoles y la cebolla en una sartén grande a fuego medio-alto, revolviendo hasta que el pavo se desmenuce y ya no esté rosado; escurra.
2. Coloque la mezcla en una olla de cocción lenta; agregue el maíz y los siguientes 7 ingredientes hasta que estén bien mezclados.
3. Cocine en ALTO por 4 a 5 horas o en BAJO por 6 a 8 horas.
4. Sirva con los aderezos deseados.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	431
Grasa total:	12.2 g
Grasa saturada:	3.6 g
Colesterol:	111 mg
Sodio:	445 mg
Carbohidratos totales:	42.8 g
Fibra dietética:	9.6 g
Azúcares Totales:	10.8 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	40 g

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazones
- Cucharas
- Tazas medidoras
- Recipiente con tapa
- Sartén grande



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: \$16.66

Costo promedio/porción: \$2.77

La receta rinde: 6 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 1 al carrito
1 1/4 libras de pavo molido
magro



Añadir 1 al carrito
15 oz. lata de frijoles negros
bajos en sodio



Añadir 1 al carrito
Cebolla grande



Añadir 1 al carrito
8 oz. lata de salsa de tomate sin
sal añadida



Añadir 1 al carrito
Ajo



Añadir 1 al carrito
Pimentón verde



Añadir 1 al carrito
28 oz. lata de tomates
triturados bajos en sodio



Añadir 1 al carrito
1.25 oz. paquete de condimento
de chile bajo en sodio



Añadir 1 al carrito
Granos de maíz congelados



Añadir 1 al carrito
Pimentón rojo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del chef

- Rellene unos cuantos pimentones con el chile y hornéelos, para hacer pimentones rellenos fáciles.
- Haga una cazuela fácil combinando conchas de pasta integral cocida con chile.
- Prepare una ensalada de tacos fácil y rápida cubriendo la lechuga con chile, tomates cortados en cubitos y queso rallado.
- Lea la etiqueta de información nutricional para buscar tomates tritурados y mezclas de condimentos de chile que sean bajos en sodio.

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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