



# CHILI DE CAMOTE PARA EL OTOÑO



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

- 1 lata (15 onzas) de camotes (no le saque el agua)
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 lata (16 onzas) de salsa de frasco
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros (drene)
- Agua para lograr la consistencia deseada

#### Coberturas opcionales:

- ½ taza de crema agria baja en grasa
- Queso Sharp cheddar, desmenuzado
- Cilantro picado fresco o seco

1. Combine los camotes con el líquido, el polvo de Chili y la salsa en una olla grande.
2. Póngalos a hervir, reduzca el calor y cocine a fuego lento. Muévelo según sea necesario.

3. Agregue los frijoles con líquido y cocine otros 3 minutos para mezclar los sabores.
4. Diluya con agua si es necesario. Caliéntelo otra vez.
5. Sirva el chili. Como acompañantes, sirva la crema agria, el queso y el cilantro.

#### Hace 8 porciones

**Tamaño de la porción:** 1 taza

**Costo por receta:** \$5,19

**Costo por porción:** \$0,65

**Opción:** Para reducir el sodio, use vegetales enlatados sin sal añadida.

#### Información nutricional por porción:

160 calorías, grasa total 0g, 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 0mg de colesterol; 790mg de sodio; 32g de carbohidratos; 9g de fibra; 12g de azúcar; 7g de proteínas; 0% Valor Diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio, 10% del Valor Diario de hierro; 6% del Valor Diario de potasio.

**Fuente:** Jeffrey Hines, former Graphic Artist for Nutrition Education Programs University of Kentucky Cooperative Extension Service

