



Chili Rápido

INGREDIENTES:

- 8 oz de carne molida de res magra
- 1 lata- 14 oz de tomates en cubitos con cebolla y pimientos verdes
- 1 lata- 14 oz de frijoles rojos
- 1 lata- 8 oz de salsa de tomate sin al añadida
- 6 tazas de agua
- 1 cucharada de chiles en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

DIRECCIONES:

1. En una cacerola mediana cocine la carne molida a fuego medio, rompiendo bien la carne; cocine bien.
2. Escurra la grasa de la carne; devuelva la carne a la cacerola, añada los cubitos de tomates, frijoles, salsa de tomate, agua, polvo de chiles, ajo en polvo, sal y pimienta negra y ponga a hervir.
3. Baje la temperatura y cocine a fuego lento por 10 a 15 minutos.
4. Sirva inmediatamente. Refrigere las sobras.



Datos Nutricionales	
16 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 taza (215g)
Cantidad por porción	
Calorías	180
% Valor Diario*	
Total de Grasa 5g	6%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 35mg	12%
Sodio 610mg	27%
Total de Carbohidratos 20g	7%
Fibra Dietética 6g	21%
Total de Azucares 7g	
Incluye 0g Azucares Añadidas	0%
Proteína 16g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 43mg	4%
Hierro 3mg	15%
Potasio 386mg	8%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Chili Rápido

Saladas integrales

Palitos de zanahoria con un dip bajo en grasa

Uvas

Un vaso de leche

COSTO

\$4.05 por receta

\$0.68 por porción

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo: 123rf.com)