¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Chile verde con carne y frijoles

Porciones: 6

Ingredientes

2/3 libra carne de res molida (90% magra)
1 pimiento, grande (picado)
1 cebolla grande (picada)
6 dientes de ajo (picados)
1/2 cucharada chile en polvo
2 cucharaditas comino molido
1 lata tomates picados en cubos, bajos en sodio (12 onzas)
1 frasco de salsa verde (o salsa para enchilada, 16 onzas)
1 lata frijoles pintos o enteros (enjuagados y escurridos, 15 onzas)

Preparación

1. Coloque la carne, el pimiento, el tomate y la cebolla en una sartén grande. Cocine a fuego medio de 8 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que la carne esté dorada; cuele la grasa.
2. Agregue el ajo, el chile en polvo y el comino, cocine hasta que desprendan aroma (15 segundos).
3. Agregue la salsa y lleve a ebullición.
4. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tape y cocine de 10 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue los frijoles y cocine hasta que esté caliente.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	225	
Grasa Total	6g	9%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	394 mg	16%
Carbohidrato	28 g	9%
Fibra Dietética	7 g	28%
Azúcares		
Proteína	17 g	

MIPLATO

- ☐ Granos
- ☐ Fruitas
- ☒ Vegetales
- ☒ Proteína
- ☐ Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.