

Chile Vegetariano

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 1 ó 2 dientes de **ajo**, picados
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 1 **chile pimiento verde**, picado
- 2 tazas de **champiñones** frescos, en tajadas
- 1 lata (8 onzas) de **elote** o **maíz**, escurrido y enjuagado
- 1 lata (15.5 onzas) de **frijoles pinto**, escurridos y enjuagados
- 1 lata (8 onzas) de **salsa de tomate**
- 1 lata (14.5 onzas) de **tomate** condimentado (stewed) en trozos
- 1/2 taza de "**bulgur**", sin cocinar
- 1/2 taza de **agua**
- 1 cucharadita de **orégano** deshidratado
- 1 cucharadita de **comino** en polvo
- 1 cucharadita de **chili en polvo**
- 1 taza de **queso** tipo "cheddar", rallado

Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio alto (350° Fahrenheit si es una sartén eléctrica.)
2. Añada el ajo, la cebolla, el pimiento, y los champiñones y sofría todo hasta que esté tierno, de 6 a 8 minutos.
3. Añada el resto de los ingredientes excepto el queso.
4. Reduzca el fuego a bajo (225° Fahrenheit si es sartén eléctrica), cubra y cocine hasta que el "bulgur" esté suave, de 10 a 15 minutos.
5. Rocíe con queso rallado y sirva.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Use los frijoles tipo "kidney" o los negros, en vez de los frijoles pinto.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (249g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 540mg	23%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 5g	
Protein 10g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 35%
Calcium 15%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**8 porciones de 1 taza
cada uno**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>