

Chili Fácil de Hacer en la Sartén

Esta receta es una buena fuente de hierro, que lleva el oxígeno en la sangre.

Ingredientes:

- 1 libra de **carne molida** – carne de vaca, de pollo o de pavo
- 1 **cebolla** picada
- 2 cucharaditas de **chili en polvo**
- 1 lata de 14.5 onzas de **tomate**, picado y con jugo
- 2 latas de 15 onzas de **frijoles** (ensaye fríjol negro, pinto, tipo “kidney” o de otros)
- 1 lata de 10.75 onzas de **sopa de tomate**

Preparación:

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén, cocine a fuego medio bajo por 5 minutos y revuelva a menudo. Escurra la grasa.
2. Añada el chili en polvo y revuelva, cocine de 3 a 5 minutos.
3. Añada los tomates, los frijoles escurridos y la sopa de tomate.
4. Añada el agua; revuelva y ponga a fuego lento por lo menos 30 minutos.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Consejos: Póngale más sabor a su Chili Fácil añadiendo: Chile verde en trozos, chile picante en trozos, champiñones frescos ya sofritos, ajo fresco sofrito, salsa picante, elote o maíz enlatado o congelado, o más chili en polvo.

Nutrition Facts			
Serving Size 2/3 cup (245g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
Calories 160	Calories from Fat 40		
% Daily Value*			
Total Fat 4.5g			7%
Saturated Fat 1.5g			8%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 35mg			12%
Sodium 480mg			20%
Total Carbohydrate 18g			6%
Dietary Fiber 4g			16%
Sugars 5g			
Protein 12g			
Vitamin A 6%		Vitamin C 15%	
Calcium 6%		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

**12 porciones de 2/3 de
taza cada una**

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>