

Chili Rápido

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

Ingredientes:

- 1/2 libra de **carne molida** magra
- 1/2 **cebolla** mediana, picada
- 1 lata de 15.5 onzas de **frijoles tipo "kidney"**, escurridos
- 1 lata de 14.5 onzas de **tomates**, en trozos y con líquido
- 1 1/2 cucharaditas de **chili en polvo**

Preparación:

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio alto (350° Fahrenheit en la sartén eléctrica). Escorra la grasa.
2. Añada los frijoles, los tomates y el chili en polvo.
3. Reduzca el calor a fuego bajo (250° Fahrenheit en la sartén eléctrica), cubra y cocine por 10 minutos.
4. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Puede usar frijoles negros o frijoles pintos en vez de frijol tipo "kidney".

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 430mg	18%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 8g	
Protein 15g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 15%
Calcium 15%	• Iron 15%
*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	

**7 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: 2006. Adaptado de Caring Families Food Choices, WSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>