



Chile rápido y fácil

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |

Cantidad de porciones: 6

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 1 zanahoria, picada
- 1 cucharada de chile jalapeño, picado fino, o
¼ taza de pimiento verde, picado
- 2 dientes de ajo, picado, o ¼ cucharadita de polvo de ajo
- 2 a 3 cucharadas de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- 2 latas (14 onzas) de tomates con jugo
- 2 latas (15 onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 1 taza de granos de maíz
- Opcional** ¼ taza de arroz



Consejo Food \$ense

- Sirva este chile con pan de maíz para una comida vegetariana saludable y nutritiva.

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego moderado.
2. Agregue las cebollas, las zanahorias, los jalapeños, el ajo, el chile en polvo y el comino. Cocine hasta que las cebollas estén blandas.
3. Agregue los tomates, frijoles, maíz y arroz (si lo desea). Cocine a fuego fuerte hasta que el chile haga burbujas.
4. Baje el fuego a lento y deje hervir durante aproximadamente 15 minutos, hasta que se haya cocido el arroz.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 taza) calorías 300; proteínas 15g; carbohidratos 53g; grasas totales 4.5g; grasas saturadas 1g; colesterol 0mg; fibra 14g; sodio 660mg; vitamina C 45%; vitamina A 45%; hierro 20%; calcio 15%

Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense



Ocho formas de servir el chile

Hamburguesa de chile

Vierta sobre un panecillo para hamburguesa

Omelet de chile

Coloque el chile con una cuchara sobre un omelet o huevos revueltos.

Ensalada de taco

Aderece una ensalada de hojas verdes con chile, queso y hojuelas de tortilla.

Taco de chile

Llene una tortilla y agregue queso.



Espagueti con chile

Coloque el chile sobre el espagueti cocido. Espolvoree con queso.

Papa horneada rellena de chile

Hornee una papa. Rellene con chile.

Macarrones con chile

Mezcle el chile con cuatro tazas de macarrones cocidos.

Sopa de chile

Coloque encima cebollas, cilantro y queso.

