

Chili con Carne de Pavo

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 7

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 libra de carne de pavo molida 93% sin grasa
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 2 ajíes/pimientos medianos (para más color, use uno rojo y uno verde)
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles/habichuelas coloradas
- 1 lata de 28 onzas de tomates triturados
- 1 cucharadita de chili en polvo
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de cilantro seco
- 3 cebollines o cebollas verdes



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Pique finamente el ajo y pique las cebollas y los ajíes/pimientos.
3. Caliente el aceite en una olla.
4. Agregue las cebollas, los ajíes/pimientos y el ajo y cocine de 5 a 7 minutos.
5. Agregue el pavo molido y revuelva bien.
6. Use una cuchara para separar el pavo en pequeños trozos y cocine por 7 minutos más.
7. Agregue el chili en polvo, el orégano, el comino, el pimentón, el cilantro seco y la pimienta negra y revuelva bien.
8. Agregue los tomates triturados, los frijoles/habichuelas y el agua y deje que hierva.
9. Una vez que el chili comienza a hervir, baje el fuego y déjelo cocinar a fuego lento de 25 a 30 minutos.
10. Revuelva de vez en cuando.
11. Quítelo del fuego y déjelo reposar por 5 minutos.
12. Sirva caliente y ¡disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

Calories 220	Calorías de Grasa 60
%Valor Diario*	
Grasa Total 7 g	11%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 35 mg	12%
Sodio 390 mg	16%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 7 g	28%
Azúcares 8 g	
Proteína 19 g	

Vitamina D 0%

Calcio 8%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 3.3

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station