

Chili en 10 minutos



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 libra de carne molida 90% magra
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 lata (16 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 2 latas (16 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo

PREPARACIÓN

1. Cocine la carne molida y cebolla juntas en una olla. Escurrir para eliminar el exceso de grasa.
2. Agrega los frijoles, la salsa de tomate, el chile en polvo y el ajo en polvo a la olla. Revuelva para mezclar los ingredientes.
3. Cocine a fuego medio hasta que esté completamente caliente, aproximadamente 10 minutos. Atender.



Información Nutricional

Porción: 1 1/2 taza

Calorías	240
Grasa total	6 g
Grasa saturada	3 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	35 mg
Sodio	180 mg
Carbohidratos	28 g
Fibra	8 g
Azúcares	7 g
Proteína	19 g

Fuente de receta: The Family Nutrition Program at the University of Florida IFAS Extension