



Chili Con Carne

Ingredientes:

- 1 taza de habichuelas o frijoles coloradas secas
- 1 libra de carne de res magra molida o pavo molido
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento verde picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate sin sal
- ¾ taza de agua
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal, si lo desea

Instrucciones:

1. Para cocinar las habichuelas secas: Lávelas y hiérvelas por 2 minutos en 4 tazas de agua. Apague el fuego y deje remojando en el agua por 1 hora. Cocínelas por otra hora o hasta que se ablanden. Si usa habichuelas enlatadas, siga las instrucciones de la etiqueta en la lata.
2. En un sartén grande, cocine la carne a fuego mediano hasta que esté bien cocida. Escorra la grasa de la sartén y agregue la cebolla picada, el pimiento verde y el ajo. Cocine por varios minutos revolviendo constantemente.
3. Agregue las habichuelas, la salsa de tomate, el agua, el polvo de chile y la sal a la carne si desea. Añada sal si desea. Mezcle bien.
4. Tape el sartén y cocine a fuego lento por 15 minutos. Sirva con arroz.

Rinde: 6 porciones, 1 taza cada una

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts

servings per container
Serving size 1 cup (216g)

Amount per serving
Calories 210

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 570mg	25%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 36mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 534mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.

