

Chili vegetariano

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

- ½ cebolla finamente picada
- ½ chile morrón o pimiento cortado en trozos pequeños
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes
- 1 lata de 14 onzas de tomate picado (bajo en sal de preferencia)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros o rojos enjuagados y escurridos
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate (baja en sal de preferencia)
- ½ cucharada de chile en polvo
- ½ cucharada de comino molido
- 2 tazas de caldo de pollo
- Aceite

Modo de preparación

En una olla grande agregue la cebolla con un poco de aceite, cocine a fuego bajo hasta que la cebolla esté acitronada o translúcida.

Agregue los demás ingredientes, revuelva bien y cocine de 15 a 20 minutos a fuego medio.



CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

Extension
UtahStateUniversity®



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en CreateBetterHealthenespanol.org