

Chili de Alubias Blancas y Verduras



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
12" Chef's Gourmet Skillet
Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en
Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La textura cremosa de las alubias, bajas en grasa y con 17 gramos de proteínas, es el ingrediente estrella de este chili blanco. Covierte esta simple comida en un divertido plato principal para comer en familia, ofreciendo una gran variedad de sabrosos extras para que cada uno personalice su bol de chili. Por ejemplo, puedes tostar rápidamente unas tortillas de maíz cortadas en rodajas finas en la sartén Gourmet de Saladmaster para añadir un toque crujiente y sin grasas.

1 cebolla mediana,
cortada con Cono #2

2 tallos de apio,
cortados con Cono #2

2 dientes de ajo,
rallados con Cono #1

1 cucharada de
comino en polvo

(8
g)

1 cucharadita de
chili en polvo

(3
g)

2 cucharaditas de
orégano

(4
g)

1 cucharadita de
sal

(6
g)

45 onzas de

alubias blancas, lavadas y escurridas

(1.28

kg)

4 onzas de

chilis verdes picados, lavados y escurridos

(113

g)

2 calabacines medianos,

rallados con Cono #2

6 tazas de

caldo vegetal, bajo en sodio

(1.44

l)

sal y pimienta al gusto

tortillas de maíz, como acompañamiento, si se desea

crema agria o yogur bajos en grasa, como acompañamiento, si se

desea

Preparación :

1. Corta la cebolla, el apio y el ajo directamente en la olla. Pon a fuego medio y sofríe durante unos minutos hasta que se ablanden.
2. Añade el comino, el chili, el orégano y la sal. Remueve para mezclar.
3. Añade las alubias, los chilis, el calabacín y el caldo. Remueve para mezclar.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante aproximadamente 35 minutos, hasta que las verduras estén muy blandas.
5. Saca 2 tazas (480 ml) de sopa, haz puré hasta que quede suave y vuelve a meter en la sopa (no vamos a hacer una sopa cremosa, así que sólo hacemos puré una porción de la sopa). Prueba yazona con sal y pimienta si es necesario.
6. Mientras se hace la sopa, corta las tortillas de maíz por la 1/2 longitudinalmente y corta las mitades en tiras finas.
7. Pon las tiras de tortilla en la sartén a fuego medio y cocina hasta que se tuesten, removiendo para que se doren por igual. Cocina por tandas para no llenar demasiado la sartén.
8. Para servir, divide la sopa en cuencos individuales y sirve con las tiras de tortilla y/o una cucharada de crema agria o yogur por encima, si lo deseas.

Consejos:

- Puedes usar diferentes tipos de alubias blancas.
- Puedes usar granos de maíz en lugar de calabacín.
- Puedes batir un poco la sopa directamente en la olla, con cuidado de no batir demasiado, ya que no queremos una sopa cremosa.
- Decora con cilantro.

Información nutricional por ración

Calorías: 329
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 2mg
Sodio: 1592mg
Carbohidratos: 58g
Fibra 12g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 17g