

## Chili de Calabaza



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core  
7" Santoku Knife

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Regina Weiland  
Propietaria del servicio de chef personal "The Passionate Vegan",  
ofrece deliciosas comidas que incluso los amantes de la carne no  
pueden detectar que son veganas  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Este Chili de Calabaza es el ganador del Blue Ribbon de la de  
Texas Chili Cook-Off. Un poco dulce, un poco picante, le gustará a  
toda la familia.

1 cebolla, cortada con Cono #3  
1 pimiento rojo, picado  
5 dientes de ajo, picados con Cono #1  
1½ tazas de  
leche de coco sin azúcar  
(350  
ml)  
3 tazas de  
tomates asados, picados  
(738  
g)  
1½ tazas de  
puré de calabaza  
(369  
g)  
6 onzas de  
pasta de tomate  
(170  
g)

### Preparación :

1. Precalienta la olla eléctrica a 300°F/150°C. Cuando al  
salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean,  
añade las cebollas y los pimientos y saltea 5 minutos, hasta  
que se ablanden.
2. Añade los demás ingredientes y remueve hasta que esté bien  
mezclado. Tapa.

3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 180°F/80°C y cocina 30 minutos. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 199  
Grasa Total: 4g  
Grasa 2g  
Saturada:  
Colesterol: 0mg  
Sodio: 749mg  
Carbohidratos: 35g  
Fibra 11g  
Dietética:  
Azúcar: 8g  
Proteína: 9g