

Chili de Pollo con Maíz



Sirve:

6 raciones de 1 ½ taza cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
4 Qt./3.8 L Roaster with Cover

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Prueba este chili único de sabor rico y saciante. Nutritivo, delicioso y fácil de hacer. ¡Cuando te lluevan los elogios no es necesario mencionar que casi no tiene grasa!

18 onzas de
pechugas deshuesadas de pollo sin piel, cortadas en trozos de 1
pulgada
(510
g)

1 taza de
cebolla, cortada con Cono #4
(160
g)

1 cucharada de
pimentón ahumado
(7
g)

1 ½ cucharadita de
orégano
(3
g)

2 cucharaditas de
chili en polvo
(5
g)

1 cucharadita de
comino en polvo
(3
g)

1 cucharadita de
ajo en polvo
(3
g)

¼ cucharadita de
pimienta roja molida
(1
g)

15 onzas de
frijoles negros (escurridos y lavados, si utilizas en conserva)

(425 g) 15 onzas de frijoles blancos grandes (escurridos y lavados, si utilizas en conserva)

(425 g) 14 ½ onzas de tomates cortados en cubitos, con su jugo

(411 g) 1 taza de caldo de pollo

(240 ml) 1 taza de maíz

(164 g)

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo y reduce el fuego. Después de 30 segundos, remueve el pollo y añade la cebolla. Remueve hasta que el pollo se dore, aproximadamente 6 - 8 minutos. Escurre la grasa.
2. Añade las especias y remueve.
3. Añade los demás ingredientes y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 20 minutos. Sirve.

Consejos:

- Usa tomates asados para darle más sabor.
- El pimentón ahumado es lo que le da el delicioso y distintivo sabor - no sustituyas este ingrediente esencial.

Información nutricional por ración

Calorías: 328
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 49mg
Sodio: 319mg
Carbohidratos: 44g
Fibra Dietética: 12g
Azúcar: 4g
Proteína: 34g