

Chili de Pollo con Maíz



Sirve:

6 raciones de 1 ¹/₂ taza cada una

Pieza:

Máquina Saladmaster

Unidad con Tapa de 3,8 L (4 Qt.)

Valora:

Seleccionar valoración Give Chili de Pollo con Maíz 1/5
Give Chili de Pollo con Maíz 2/5
Give Chili de Pollo con Maíz 3/5
Give Chili de Pollo con Maíz 4/5
Give Chili de Pollo con Maíz 5/5

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Prueba este chili único de saborríco 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 ¹/₂

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)

¹/₄

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 ¹/₂

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