

## Chili Java



### Sirve:

8 raciones de 1 taza/256g cada una

### Pieza:

7 Qt./6.6 L Roaster with Cover

small mixing bowl

Whistling Tea Kettle

**Valora:** ★☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Este chili rápido, fácil y delicioso tiene un nuevo toque - un acento de café. En menos tiempo del que se tarda en conducir hasta una tienda de comida rápida, puedes tener encima de la mesa una saludable comida, baja en calorías, alta en fibra y proteína, que hará las delicias de tu familia.

1 libra de  
carne picada de pollo, pavo o vaca  
(454  
g)

1 cebolla mediana, cortada con Cono #2  
2 dientes de ajo, finamente picado  
2 cucharaditas colmadas  
1/3g de café soluble o una taza de café  
(240  
ml)

29 onzas de  
tomate cortado con su jugo  
(822  
g)

2 1/2 cucharadita de  
chili en polvo  
(7  
g)

1 cucharadita de  
comino  
(2  
g)

1/2 cucharadita de  
sal  
(3  
g)

1/8 cucharadita de  
clavos molidos  
(0.25  
g)

15 onzas de  
frijoles negros, lavados y escurridos

(425 g)  
15 onzas de frijoles rojos, lavados y escurridos

(425 g)  
15 onzas de frijoles pintos, lavados y escurridos

(425 g)  
Decorado con queso cheddar rallado, cebolletas en rodajas y crema agria baja en grasa, si lo deseas

**Preparación :**

1. Pon la carne, la cebolla y el ajo en la olla a fuego medio y remueve para mezclar. Continúa removiendo ocasionalmente hasta que la carne pierda su color rosado, o en el caso de la carne de vaca, hasta que se dore.
2. Mientras tanto, pon el café soluble en un bol pequeño. Calienta el agua en tetera y vierte 1 taza/240ml de agua sobre los gránulos de café. Remueve para mezclar.
3. Cuando la carne esté lista, pon los ingredientes restantes, incluyendo el café, en la olla. Tapa y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina 30 minutos para que los sabores se mezclen.
4. Sirve caliente con el queso cheddar rallado, las cebolletas en rodajas y la crema agria baja en grasa, si lo deseas.

**Consejos:**

- Usa tomates asados para darle más sabor.
- Sirve con ensalada y tortillas de trigo.
- Sustituye la crema agria por yogur natural.

Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b> 323
<b>Grasa Total:</b> 6g
<b>Grasa</b> 2g
<b>Saturada:</b>
<b>Colesterol:</b> 53mg
<b>Sodio:</b> 849mg
<b>Carbohidratos:</b> 39g
<b>Fibra</b> 12g
<b>Dietética:</b>
<b>Azúcar:</b> 6g
<b>Proteína:</b> 29g