

Chili Tex-Mex



Prep:

5 minutos

Total:

25 minutos

Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e
instructora de nutrición

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este chili espeso, sustancioso y bajo en grasa, es un plato ideal para tomar en los meses que hace frío y a tu familia le va a encantar.

1 cucharada de
jalapeño, picado con Cono #1
1 pimiento verde, cortado en cubitos
3 tazas de
tomate, cortado en cubitos
1½ tazas de
frijoles rojos cocidos
1½ tazas de
frijoles pintos cocidos
1½ tazas de
maíz
2 cucharaditas de
comino en polvo
½ cucharadita de
sal
½ cucharadita de
pimienta negra molida
½ cucharadita de
canela

Preparación :

1. En la olla a fuego medio, saltea las cebollas, el ajo y el jalapeño durante 5 minutos. Añade el pimiento y cocina 5

- minutos más.
2. Añade los demás ingredientes, excepto la soja, tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 20 - 30 minutos.
 3. Añade la soja (si la usas) y cocina 5 minutos, hasta que se caliente.
 4. Sirve solo o acompañado de arroz integral o sémola de maíz.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	118
Grasa Total:	1g
Grasa	0g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	501mg
Carbohidratos:	20g
Fibra	6g
Dietética:	
Azúcar:	4g
Proteína:	9g