

## Chili Vegano



### Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

7 Qt./6.6 L Roaster with Cover

**Valora:** ★★★★★☆

### Contribuido por:

Isis Israel

Dealer Autorizado Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

2 cucharadas de  
chile en polvo  
(30  
g)

2 cucharadas de  
comino en polvo  
(30  
g)

1 cucharadita de  
orégano  
(5  
g)

¼ cucharadita de  
pimienta de cayena  
(1.25  
g)

1 pimiento verde, picado  
1 pimiento picante, picado (opcional)  
3 dientes de ajo, picados  
15 onzas de

tomates, cortados a cuadraditos  
(411  
g)

1 taza de  
agua  
(240  
ml)

2 tazas de  
frijoles  
(368  
g)

### Preparación :

1. Remoja los frijoles toda la noche en 6 tazas de agua. Escurre el agua y pon los frijoles en la olla 5 Qt. Cubre los frijoles con agua y cocina.
2. En la olla 7 Qt., saltea la cebolla y las especias. Añade el pimiento y el ajo y saltea 1 minuto.
3. Añade los tomates, el agua y los frijoles. Lleva a ebullición y añade el maíz.

4. Reduce el fuego a bajo y cocina tapado durante 15 minutos.
5. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve con el cilantro por encima.

Información nutricional por ración

▼

<b>Calorías:</b>	293
<b>Grasa Total:</b>	2g
<b>Grasa</b>	0g
<b>Saturada:</b>	
<b>Colesterol:</b>	0mg
<b>Sodio:</b>	234mg
<b>Carbohidratos:</b>	55g
<b>Fibra</b>	19g
<b>Dietética:</b>	
<b>Azúcar:</b>	8g
<b>Proteína:</b>	18g

---