

## Platillo de Chili



¡Prueba esta receta simple, clásica, deliciosa y buena para corazón!

### Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 4 porciones

Calorías: 297	Fibra: 2.5 g
Gordura: 2.5 g	Sodio: 369 mg
Carbohidrato: 14 g	Proteína: 14 g
Colesterol: 3 mg	

Fuente: American Heart Association.

Para más recetas saludables para el corazón visite:

<http://www.heart.org>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

## Platillo de Chili



### Ingredientes

- 1 lb. de carne molida magra de res 95% (o carne blanca de pollo o pavo molido)
- 1 cebolla mediana en quadritos
- 1 un chile de campana verde en cuadritos
- 1 chile mediano jalapeno, en cuadritos (opcional)
- 4 diente de ajo fresco picado
- 1 Cdta. de polvo de chile
- 1 Cdta. comino molido
- 1/2 Cdta. coriander molindo
- 15.5 oz de frijoles pintos o kidney beans en lata, sin sal o baja en sodio, enjuagados
- 14.5 oz lata de tomates, sin sal añadida o bajo contenido de sodio en cubitos, sin escurrir
- 3/4 salsa envasada

### Direcciones

1. Rocíe una cacerola grande con aceite en aerosol. Cocine la carne y la cebolla a fuego medio-alto por 5-7 minutos, revolviendo constantemente para romper la carne en piezas pequeñas. Traslado al colador y enjuague con agua para drenar el exceso de grasa. Volver al sartén la carne de vacuno.
2. Agregue el pimiento, el ajo y especias. Cocinar por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Añadir los ingredientes restantes y llevar a ebullición. Reducir a fuego lento, tapar y cocinar por 20 minutos.