

Chili Vegetariano en 10 Minutos

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: una taza

PORCIONES: 10

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5-10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos (estufa) o 4-5 horas (olla de cocción lenta)

INGREDIENTES:

- ½ taza de agua
- 1 taza de cebolla
- 4 cucharaditas de chile en polvo
- 3 latas (15 onzas) de frijoles (negros, pintos o rojos)
- 1 lata (28 onzas) de tomates troceados
- ¼ taza de bulgur (opcional)
- Pimienta a sabor

DIRECCIONES:

1. Pon todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y mezcla.
2. Cubre y cocina a fuego bajo por 4-5 horas.
3. Vierte a tazones y añade crema agria baja en calorías, queso o cilantro si deseas.

CONSEJO PARA LA RECETA:

- Pon todos los ingredientes en una cacerola grande y mezcla.
- Cubre y cocina a fuego medio - bajo por veinte minutos.
- Vierte a tazones y añade crema agria baja en calorías, queso o cilantro si deseas.



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Calorías	209
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	413 mg
Carbohidrato total	40 g
Fibra	14 g
Azúcar	3 g
Incluye o g de azúcar agregado	
Proteína	13 g
Fósforo	220 mg
Potasio	770 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Olla de cocción lenta (4 litros) o cacerola grande
- Abrelatas
- Cuchara para servir o cucharón