



Chili

Numero de raciones: 10

Tamaño de raciones: 1 ¼ tazas

Equipo:

Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

- 1 libra seca frijoles negros, cocidos
(45 onzas de frijoles enlatados pueden ser sustituidos, pero tenga en cuenta que puede aumentar el contenido de sodio)
- 1 libra de 93% carne de res magra y molida
- 3 latas de 14.5 onzas de tomates de bajo sodio, cortados en dados y no colados
- 1 cebolla larga, picada
- 1 pimiento rojo cortado en dados y sin las semillas
- 3 dientes de ajo picados (2 cucharitas)
- 2 ½ cucharadas de polvo de chili
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita orégano
- 1 cucharadita albahaca
- 1 cucharadita pimienta negra

Direcciones:

Ponga todos los ingredientes en la olla de cocción lenta. Cubra y cocine a una temperatura alta por 4 a 5 horas o a una temperatura baja por 6 a 8 horas.

Costo por recita: \$15.02

Costo por ración: \$1.50

Raciones de MiPlato: 1 ¼ ración de verduras, 1 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 ¼ tazas

Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración

Calorías 237

% Valores Diarios*

Grasa Total 5g 8%

Grasa Saturada 2g 10%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 2g

Colesterol 28mg 9%

Potasio 788mg 23%

Sodio 237mg 10%

Carbohidrato Total 32g 11%

Fibra Dietética 11g 44%

Azucares 4g

Proteínas 19g 38%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>