

Eat Smart • Move More

Chili de Lentejas y Pavo

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



Ingredientes

- ½ libra de pavo molido magro
- 1 cebolla, picada
- 29 onzas de tomates en dados enlatados, bajos en sodio
- 3 tazas de agua
- 1 taza de lentejas
- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de ajo en polvo

Nutrition Facts

4 servings per container		
Serving size		1 serving
		(510.27g)
Amount per serving		
Calories		310
		% Daily Value*
Total Fat	6g	8%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	40mg	13%
Sodium	180mg	8%
Total Carbohydrate	44g	16%
Dietary Fiber	9g	32%
Total Sugars	9g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	25g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	81mg	6%
Iron	5mg	25%
Potassium	532mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ ¡Sirva junto con nuestra receta de Pan de Maíz Doble!
- ▶ 1/8 cucharadita de ajo en polvo equivale a 1 diente de ajo.
- ▶ Incluya pimientos, zanahorias, apio o calabacita para agregar color y más vegetales al platillo.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar la sartén a fuego medio. Colocar el pavo sobre la sartén y cocinar hasta dorar.
- Agregar la cebolla a la sartén y cocinar hasta que esté translúcida.
- Cuando las cebollas estén tiernas, agregar los tomates, el agua, las lentejas, el chile en polvo, el comino y el ajo en polvo. Hervir a fuego lento durante 30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas y los sabores se mezclen.
- Servir caliente. Cubrir con su preparación favorita tal como cebolletas, hierbas o queso.

(Receta adaptada de: <https://whatscooking.fns.usda.gov>)

www.eatsmart.ext.vt.edu