

# Eat Smart • Move More

## Chili Rápido Con Carne

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 30 minutos



### Ingredientes

1 libra de carne de pavo molida magra  
1 cebolla, cortada en dados  
1 pimiento, cortado en dados  
16 onzas de frijoles rojos enlatados bajos en sodio  
16 onzas de tomates en cubos enlatados bajos en sodio  
8 onzas de puré de tomate bajo en sodio  
1 taza de agua  
2 cucharadas de chile en polvo  
1 cucharadita de comino  
1/8 cucharadita de ajo en polvo

### Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 serving (517.74g)

**Amount per serving** **Calories** 340

% Daily Value*	
Total Fat	11g 14%
Saturated Fat	3g 15%
Trans Fat	0g
Cholesterol	85mg 28%
Sodium	440mg 19%
Total Carbohydrate	35g 13%
Dietary Fiber	10g 36%
Total Sugars	12g
Includes g of Added Sugars	
Protein	30g
Vitamin D	0mcg 2%
Calcium	114mg 8%
Iron	5mg 30%
Potassium	965mg 20%

\*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.

### Preparación

- Calentar la sartén a fuego medio. Colocar la carne de pavo molida en la sartén y cocinar hasta que se dore.
- Añadir la cebolla y el pimiento a la sartén y cocinar hasta que estén tiernos, aproximadamente durante 3-4 minutos.
- Añadir los frijoles, los tomates, el puré de tomate, el agua, el chile en polvo, el comino y el ajo en polvo a la sartén. Dejar hervir, cubrir y disminuir el fuego. Cocinar durante 15 minutos. Servir caliente.

(Receta adaptada de: <http://allrecipes.com>.)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

### Consejos Rápidos

- ▶ Los pimientos pueden encontrarse en una variedad de colores. Los pimientos verdes generalmente son más económicos que los rojos, amarillos o naranjas.
- ▶ Este platillo puede acompañarse con cebollín, perejil o queso, o servido con una guarnición de pan de maíz.

### Follow us | Like us



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

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 Tech • Virginia State University

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.