

Texas Chili



Número de porciones: 10, Tamaño de la porción: 1 taza, Tiempo de preparación: 30 minutos, Tiempo de cocción: 2 horas

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles o de frijoles rojos kidney (use frijoles cocinados o enlatados, escurridos y enjuagados)
- 2 libras de carne magra de pavo o res, molida
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1½ tazas de cebolla amarilla, picada muy fina
- 1-2 dientes de ajo, picados
- 2 chiles morrones verdes grandes, sin el corazón ni las semillas, picados
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 4 cucharaditas de chile en polvo
- Una pizca de chile de cayena
- 1 cucharadita de orégano seco (opcional)
- 4 tazas de tomate fresco o enlatado, picado
- Sal al gusto (opcional)
- Queso cheddar rallado (opcional)

Instrucciones:

Caliente una olla grande a fuego medio alto. Agregue la carne molida de pavo o res y cocine, revolviendo a menudo, hasta que la carne quede apenas cocida en el centro. Escurra la carne y tire la grasa. Pase la carne a un tazón; póngala a un lado. Caliente el aceite en la misma olla donde cocinó la carne. Agregue la cebolla, el ajo, el chile morrón verde, el comino, el chile en polvo, el chile de cayena y el orégano. Cocine, revolviendo de vez en cuando, durante 5 minutos. Agregue los tomates, el agua, la sal, los frijoles y la carne cocida. Póngalos a hervir. Baje el fuego y cocine con la olla tapada a fuego lento, de 1½ a 2 horas. Sirva en tazones y rocíe con queso, si quiere. ¡Que disfrute!

Cada porción contiene

- Calorías: 349
- Grasa: 13 gramos
- Proteínas: 30 gramos
- Carbohidratos: 32 gramos
- Sodio: 184mg (más si usa frijoles enlatados)
- Fibra: 12 gramos

Mis ideas para recetas:

Zucchiniinis



Número de porciones: 2, Tamaño de la porción: ½ calabacín, Tiempo de preparación: 2 minutos, Tiempo de cocción: 1 minuto

Ingredientes:

- 1 calabacín, cortado en trozos de ½ pulgada
- 3 cucharadas de queso rallado tipo Monterey Jack
- ¼ taza de chile morrón rojo, picado (opcional)

Instrucciones:

Ponga los trozos de calabacín sobre un plato que se pueda usar en el microondas. Espolvoree con queso y chile morrón. Cubra y cocine a alta potencia en el microondas de 30 a 60 segundos o hasta que se derrita el queso. ¡Que disfrute!

Cada porción contiene

- Calorías: 58
- Grasa: 3 gramos
- Proteínas: 4 gramos
- Carbohidratos: 4 gramos
- Sodio: 60mg
- Fibra: 2 gramos

Vinagreta básica



Número de porciones: 12, Tamaño de la porción: 2 cucharadas, Tiempo de preparación: 4 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de aceite de oliva o vegetal
- ½ taza de vinagre de vino rojo
- 2 cucharadas de hierbas secas (pruebe orégano, romero, albahaca o eneldo)

- Sal y pimienta al gusto (opcional)

Instrucciones:

Vierta vinagre de vino rojo en una jarra o botella con tapa. Agregue las hierbas. Agregue el aceite poco a poco, y agítelo cada vez que lo haga. Asegúrese de que esté bien tapado.

Cada porción contiene

- Calorías: 164
- Grasa: 18 gramos
- Proteínas: 0 gramos
- Carbohidratos: 1 gramo
- Sodio: 1 mg (más si agrega sal)
- Fibra: 0 gramos