

Calabaza con Chile

7 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 pimientos rojos picados
- 1 lata (28 onzas) de tomates cortados en trozos con contenido bajo de sodio
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de puré de calabaza
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de paprika
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de canela
- Una pizca de pimentón; o bien, hojuelas de pimienta rojo
- Coberturas opcionales: queso en tiras, yogur griego,

INDICACIONES

1. En una olla grande, ponga el caldo de verduras a temperatura media hasta calentar.
2. Caliente una sartén sobre fuego medio. Agregue el aceite de oliva, las cebollas y el ajo. Saltee hasta que los ingredientes queden traslúcidos, durante 5 minutos aproximadamente.
3. Agregue los pimientos y cocine durante 5 minutos más.
4. Agregue las cebollas, el ajo y el pimienta en la cacerola grande y revuelva.
5. Agregue los tomates, los frijoles, la calabaza y las especias. Revuelva bien para mezclar.
6. Lleve a hervor, disminuya la temperatura del fuego, tape y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos aproximadamente.
7. Quite del fuego y sirva con las coberturas opcionales.

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 680mg	30%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 13g	46%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 124mg	10%
Iron 4mg	20%
Potassium 559mg	10%

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

chefs.org

@CHEFSanAntonio

