



Chile de Tres Frijoles

10 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- ½ cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 ½ cucharaditas de comino molido
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de chipotle en salsa de adobo picado
- 2 zanahorias grandes picadas
- 3 tallos de apio picados
- 1 pimiento rojo picado
- 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 frijoles kidney enjuagados y escurridos
- 2 latas (12 onzas) de tomates cortados en trozos con contenido bajo de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- Opcional: queso cheddar (rallado), tomates (picados), cilantro (picado), aguacate (cortado en rodajas), nachos

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, caliente el aceite a fuego medio y agregue la cebolla y el ajo. Saltee suavemente, sin dorar, hasta que los ingredientes estén blandos, durante 5 a 7 minutos aproximadamente. Agregue el comino y el orégano, y revuelva la mezcla.
2. Agregue el chipotle y revuelva. Agregue las zanahorias, el apio y el pimiento; y saltee hasta que las verduras comiencen a exudar, durante 7 minutos aproximadamente. Agregue los frijoles, junto con los tomates.
3. Hierva la mezcla y, luego, disminuya la temperatura y deje cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las verduras estén cocidas.
4. Condimente con sal y pimienta. Sirva con queso cheddar, tomates, cilantro, aguacate o nachos.

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 80mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 467mg	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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families