

Súper Chili

con Arroz Integral

- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 lata (28 onzas) de tomates enteros pelados sin escurrir, picadas
- 2-3 latas de frijoles a su gusto: rojos, pintos, negros, garbanzos
- 1 lata (11 onzas) maíz, sin escurrir
- 1 cucharada de comino
- 1 1/2 cucharaditas de orégano seco
- 1 1/2 cucharaditas de albahaca seca
- Opcional: chiles verdes, verduras frescas (ej. zanahorias, cebolla, pimiento morrón verde o rojo)

Instrucciones

Caliente los tomates, frijoles (todos tipos), maíz y chile en polvo en una olla grande. Condimente con comino, orégano, y albahaca. Añada agua si el chili está demasiado espeso.

Ponga a todo hervir y reduzca la temperatura a fuego medio. Cubra, y cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Información de nutrición (en cada porción, 1 taza): Calorías 210; Grasa 0g, Proteína 12g, Carb. 40g; Fibra 10g



Arroz Integral

- 1 ½ tazas de agua
- 1 taza arroz integral crudo

Ponga el arroz integral y el agua juntos en una olla con una tapa.

Ponga el fuego a la temperatura máxima y ponga el agua y el arroz hervir sin taparlos. Luego, ponga la tapa en la olla, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento. Si la tapa tiene una válvula de vapor, déjela cerrada. Deje que cocine a fuego lento durante 20 minutos.

Apague el fuego, y deje que repose el arroz en la olla tapada durante otros 10-15 minutos.

Información de nutrición (en cada porción):
Calorías 114; Grasa 1g, Proteína 2g, Carb. 24g;
Fibra 1g