

CHILI DE BATATAS Y FRIJOLES ROJOS

Rinde para 6 porciones



Ingredientes



2 cucharaditas de aceite vegetal



3 tazas de batatas cortados en cubitos



2 tazas o 1 lata de 15 onzas de tomates picados frescos (preferentemente, sin sodio o bajo en sodio)



2 cucharadas de cilantro picado (opcional)



1 cebolla mediana cortada en cubitos



1½ cucharadas de polvo de chile chipotle



1½ tazas de agua



Sal y pimienta a gusto



2 dientes de ajo finamente picados



2 cucharaditas de comino en polvo (opcional)



1½ tazas de frijoles rojos cocidos o 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos escurridos y enjuagados (preferentemente, sin sodio o bajo en sodio)



*Opcional: 6 tazas de cereales integrales cocidos como arroz integral, farro o quinua

1

Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.

2

Agregue las cebollas y el ajo. Cocine durante unos 4 minutos o hasta que estén tiernos.

3

Revuelva las batatas y los condimentos. Caliente hasta que se tueste durante un minuto.

4

Agregue los tomates y 1½ taza de agua. Cocine durante 10 minutos.

5

Agregue los frijoles. Cocine hasta que se calienten los frijoles durante unos cinco minutos.

6

Agregue el cilantro, sal y pimienta.

7

Para que esta sea una comida completa, sirva cada porción con una taza de sus cereales integrales favoritos, como arroz integral, farro o quinua.

Información nutricional (por porción, incluye 1 taza de arroz integral): Calorías: 370; grasas totales: 4 g; grasas saturadas: 0.5 g; colesterol: 0 mg; sodio: 400 mg; carbohidratos: 75 g; fibra: 11 g; azúcares agregados: 0 g; proteínas 10 g.



COMA MUCHAS MÁS VERDURAS

Para obtener recetas, recursos y asistencia alimentaria gratis, llame al **311** o visite nyc.gov/nutrition.



Eric L. Adams
Alcalde
Ashwin Vasani, MD, PhD
Comisionado