



## Chile Con Carne

### Ingredientes:

- 1 taza de habichuelas (frijoles) coloradas secas
- 1 libra de carne de res magra molida o pavo molido
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimienta verde picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate sin sal
- ¾ taza de agua
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal, si lo desea

### Instrucciones:

1. Para cocinar las habichuelas secas: Lávelas y hiérvelas por 2 minutos en 4 tazas de agua. Apague el fuego y deje remojando en el agua por 1 hora. Cocinelas por otra hora o hasta que se ablanden.

Si usa habichuelas enlatadas, siga las instrucciones de la etiqueta en la lata.

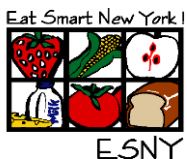
2. En un sartén grande, cocine la carne a fuego mediano hasta que esté bien cocida. Escorra la grasa de la sartén y agregue la cebolla picada, el pimienta verde y el ajo. Cocine por varios minutos revolviendo constantemente.
3. Agregue las habichuelas, la salsa de tomate, el agua, el polvo de chile y la sal a la carne si desea. Añada sal si desea. Mezcle bien.
4. Tape el sartén y cocine a fuego lento por 15 minutos.

Serve with rice.

Rinde: 6 porciones

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts			
Serving Size 3/4 cup			
Servings Per Recipe 6			
Amount Per Serving			
Calories	199	Calories from Fat	81
% Daily Value *			
<b>Total Fat</b>	<b>9g</b>		14%
Saturated Fat	3g		17%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	<b>42mg</b>		14%
<b>Sodium</b>	<b>319mg</b>		13%
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>13g</b>		4%
Dietary Fiber	3g		12%
Sugars	3g		
<b>Protein</b>	<b>16g</b>		
Vitamin A	7%	Vitamin C	34%
Calcium	4%	Iron	13%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
<b>41% calories from fat</b>			



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

