

Porciones: 5 • Tamaño de la porción: 1 taza

30  
minutos

PREPARACIÓN: 5 minutos

COCCIÓN: 25 minutos

(probado en microondas de 900 vatios)

## CHILE de 5 ingredientes

- 1 lb./455 g de pavo molido
- 1 cda. Sazonador de Chipotle del Sudoeste
- 1 cebolla pequeña, picada con el Picador Chop 'N Prep™
- 1 lata de 14.5 oz./425 g de tomate picado
- 1 lata de 14.5 oz./425 g de frijoles para chile

1. Mezcla los ingredientes en la base de la Micro Olla de Presión y revuélvelos suavemente.
2. Tápala y llévala al microondas, en potencia alta, por 25 minutos.
3. Saca la olla del microondas y deja que libere la presión de forma natural hasta que el indicador baje totalmente antes de abrirla. Sirve tibio.
4. Si lo deseas, guárdalo y congélalo en el recipiente Freeze-It™ Cuadrado Hondo de 6 tazas/1.4 L.

Información Nutricional (por porción):

Calorías: 250, Grasa Total: 8 g, Grasa Saturada: 2.5 g, Colesterol: 65 mg, Carbohidratos: 21 g, Azúcares: 4 g, Fibra: 6 g, Proteínas: 22 g, Sodio: 890 mg, Vitamina A: 8 %, Vitamina C: 10 %, Calcio: 6 %, Hierro: 15 %

PARA DEMOSTRAR



Micro Olla de Presión



Chipotle del Sudoeste

OPCIONAL



Picador Chop 'N Prep



Cucharas Medidoras



Espátula de Silicona

