Porciones: 8 • Tamaño de la porción: 1½ taza con un pedazo triangular de pan de maíz

55 minutos
PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 45 minutos

Chili robusto cubierto con pan de maíz

1 cda. de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla
1 zanahoria pelada
1 pimiento rojo
2 cdas. de Mezcla para Sazonar Chipotle del Sudoeste DIY
½ cda. de sal kosher
¼ de cda. de pimienta
1 lata de tomates rostizados molidos de 28 oz/800 g
1 lata de frijoles negros con su líquido (15 oz/225 g)
1 lata de frijoles blancos con su líquido (15 oz/225 g)
1 lata de maíz en grano drenada de 15.25 oz/435 g
Jugo de una lima
2 cajas de mezcla de pan de maíz de 8.5 oz (añade los ingredientes de acuerdo a cada caja)

1. Precalienta el horno a 350° F/218° C.
2. Calienta el aceite de oliva en el Sartén Chef Series II de 5 cuartos de galón/4.8 L a fuego medio.
3. Coloca la cebolla, zanahoria y pimiento rojo en la base del Sistema Power Chef®, tapa y jala la cuerda hasta picar y combinar bien. Añade los vegetales al sartén y cocinalos hasta que estén suaves y translúcidos.
4. Añade los condimentos, tomates, frijoles, maíz y mezcla bien. Cocina a fuego medio bajo por 15 minutos. Añade el jugo de lima, menea y remueve del fuego.
5. En un Tazón Thatsa® mediano, prepara las mezclas para pan de maíz de acuerdo a la caja y vierte la mezcla sobre el chili cubriendo toda la superficie.
6. Colócalo en el horno de 20–25 minutos o hasta que al insertar un palillo en el medio salga limpio.
7. Remueve del horno con cuidado y sirve.

Información nutricional (por porción):
Calorías: 195 Grasa total: 2.7g Grasa saturada: 0.3g Colesterol: 0mg
Carbohidratos: 35.6g Azúcar: 6g Fibra: 10g Proteínas: 9.2g Sodio: 341mg Calcio:
7% Hierro: 23%

Tupperware®

©2017 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2018-1653-37 SP

fecha tu
fiesta

Porciones: 8 • Tamaño de la porción: 1½ taza con un pedazo triangular de pan de maíz

55 minutos
PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 45 minutos

Chili robusto cubierto con pan de maíz

1 cda. de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla
1 zanahoria pelada
1 pimiento rojo
2 cdas. de Mezcla para Sazonar Chipotle del Sudoeste DIY
½ cda. de sal kosher
¼ de cda. de pimienta
1 lata de tomates rostizados molidos de 28 oz/800 g
1 lata de frijoles negros con su líquido (15 oz/225 g)
1 lata de frijoles blancos con su líquido (15 oz/225 g)
1 lata de maíz en grano drenada de 15.25 oz/435 g
Jugo de una lima
2 cajas de mezcla de pan de maíz de 8.5 oz (añade los ingredientes de acuerdo a cada caja)

1. Precalienta el horno a 350° F/218° C.
2. Calienta el aceite de oliva en el Sartén Chef Series II de 5 cuartos de galón/4.8 L a fuego medio.
3. Coloca la cebolla, zanahoria y pimiento rojo en la base del Sistema Power Chef®, tapa y jala la cuerda hasta picar y combinar bien. Añade los vegetales al sartén y cocinalos hasta que estén suaves y translúcidos.
4. Añade los condimentos, tomates, frijoles, maíz y mezcla bien. Cocina a fuego medio bajo por 15 minutos. Añade el jugo de lima, menea y remueve del fuego.
5. En un Tazón Thatsa® mediano, prepara las mezclas para pan de maíz de acuerdo a la caja y vierte la mezcla sobre el chili cubriendo toda la superficie.
6. Colócalo en el horno de 20–25 minutos o hasta que al insertar un palillo en el medio salga limpio.
7. Remueve del horno con cuidado y sirve.

Información nutricional (por porción):
Calorías: 195 Grasa total: 2.7g Grasa saturada: 0.3g Colesterol: 0mg
Carbohidratos: 35.6g Azúcar: 6g Fibra: 10g Proteínas: 9.2g Sodio: 341mg Calcio:
7% Hierro: 23%

Tupperware®

©2017 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2017-0170-164 SP

fecha tu
fiesta