

Chili Blanco

6 porciones

Para reducir el contenido de sodio de las sopas, escurra y enjuague los frijoles enlatados, use caldo bajo en sodio y agregue sus propias especias en lugar de usar un paquete de condimentos.

- 2 cucharadas de aceite de oliva, canola o vegetal
- 1 cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua, finamente picada
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados, escurridos
- 2 latas (15.8 onzas) de frijoles grandes del norte, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 1/2 tazas de pollo cocido, en cubos
- 4 onzas de queso Monterey Jack, rallado



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola grande, caliente el aceite. Añade cebolla y cocina hasta que esté tierno.
3. Agregue los chiles verdes, los frijoles (no los escurra), el caldo de pollo, el ajo en polvo, la pimienta, el comino molido y el pollo. Llevar a hervir.
4. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta obtener el espesor deseado.
5. Sirva caliente, cubierto con queso.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 300, Grasa total 14g, Grasa saturada 5g, Colesterol 45mg, Sodio 670mg, Total de carbohidratos 19g, Fibra dietética 5g, Azúcares totales 1g, Proteína 23g, Calcio 20%, Hierro 15%.