



CHILI CON CARNE (IP-1,5HC-2,5G)

Plato delicioso

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de carne picada
- 150 gramos de alubia negra, seca, remojada, hervida
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de postre de comino
- 1 cucharada de postre de orégano, seco
- 1/2 cucharada sopera de guindilla, picante
- 1 cucharada de postre de sal común
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos la cebolla y el pimiento en dados pequeños. Calentamos 1 cucharada de aceite en una sartén amplia, y cuando esté caliente sofreímos la cebolla y el pimiento a fuego suave.
- 2º Picamos la cebolla y el pimiento en dados pequeños. Calentamos 1 cucharada de aceite en una sartén amplia, y cuando esté caliente sofreímos la cebolla y el pimiento a fuego suave.
- 3º Cuando la cebolla esté transparente, añadimos el ajo picado, la guindilla, el comino y removemos.
- 4º Incorporamos la carne picada, el pimentón, removemos y dejamos cocinar a fuego medio- alto hasta que la carne se ponga blanca.
- 5º Incorporamos el tomate triturado, sal, azúcar, orégano, removemos y dejamos cocinar a fuego suave unos 20 minutos, hasta que la salsa comience a espesar.
- 6º Cuando la salsa esté más espesa, añadimos las alubias [previamente enjuagadas muy bien bajo el chorro de agua y escurridas] y dejamos cocinar todo unos minutos
- 7º Servimos espolvoreado con el perejil picado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [466 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	530 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	7 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	18 g	71 %
SODIO	382 mg	1781 mg	74 %