

# Chili de Vegetales

**Tiempo de preparación :** 20 minutos

**Tiempo de Cocción:** 50 minutos

**Sirve:** 5 Porciones

Unos trozos de calabacín, camotes y maíz congelado le dan un giro creativo a este plato de chili. Combinado con frijoles enlatados y tomates cortados en cubos, esta comida deliciosa preparada en una sola olla, dará en el clavo.

## Ingredientes

- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 2** cebollas amarillas (peladas y cortadas en trozos gruesos)
- 2** calabacines (cortados en cubos)
- 2** camotes (cortados en cubos)
- 3 clavos** ajo (pelados y picados finamente)
- 2 cucharaditas** comino molido
- 2 cucharadas** chile en polvo
- 2 cucharaditas** orégano seco
- 3 latas** de 16 onzas de frijoles rojos bajos en sodio (escurridos y enjuagados)
- 2 latas** de 14.5 onzas de tomates en cubo bajos en sodio
- 2 tazas** maíz congelado (descongelado)

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>427</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>480 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>78 g</b>
Fibra dietética	21 g
Azúcares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>20 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	196 mg
Hierro	7 mg
Potasio	1643 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Vegetales	3 1/4 tazas

## Preparación

1. Ponga la olla sobre fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue las cebollas, calabacín, camotes, ajo y especias y cocine, revolviendo de vez en cuando, por 20 minutos.
2. Agregue los frijoles rojos y tomates. Revuelva y cocine, tapado, hasta que el calabacín esté suave, alrededor de 30 minutos.
3. Agregue el maíz y cocine hasta que esté todo caliente.
4. Sírvalo de inmediato o páselo a un recipiente después de enfriarlo. Refrigérela hasta por 5 días.