Ch Ch Ch Chile

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Zanahoria entera rallada		4 zanahorias
Tallos de apio, rebanados		4 tallos de apio
Dientes de ajo, picados		8 clavos de ajo
Cebolla entera, picada		4 cebolla

	Camote entero, rallado	4 camotes
Tomate en cuadritos, enlatado		21 tazas
Frijoles rojos, enlatados	108 oz	
Pasta de tomate		2 tazas
Chile en polvo		1/4 taza
Comino machacado		4 cdta
Hojuelas de pimienta roja triturada		2 cdta
Sal		1/2 cdta
Pimienta negra		1/2 cdta

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.

2. Sofría las zanahorias y el camote aproximadamente por 3 minutos.
3. Agregue el apio y la cebolla y cocínelos hasta que estén al dente.
4. Agregue los ingredientes restantes y las especias y cocínelos a fuego lento.
5. Bájele el fuego y cocínelo durante una hora. Sirva.

Origen: BFA-Fairfax, Fairfax, Vermont (Recipes for Healthy Kids Competition)