

Desafío de Chili

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Cebolla grande, cruda		9 cebollas
Pimiento verde, grande, crudo		9 pimientos
Zanahoria, grande, cruda		9 zanahorias
Pimiento amarillo, crudo, grande		5 pimientos
ajo		21 clavos de ajo
Aceite de oliva		1 tza
Chile en polvo		3 Cdas

	Comino	1/2 taza
Tomates enlatados, sin sal	464 oz	
Frijoles negros, enlatados	1 lata No. 10	
Frijoles rojos, enlatados	2 latas No. 10	

Preparación

1. Corte los vegetales en trozos pequeños.
2. Colóquelas en una olla grande con aceite de oliva caliente y sofría las cebollas, pimientos verdes, zanahorias y ajo hasta que estén casi suaves.
3. Agregue los tomates, condimentos y frijoles.
4. Caliéntelos y luego cocínelos a fuego lento por lo menos por una hora.
5. Sirva en tazones adornados con pimienta amarillo crudo cortado en cortes Juliana.

Origen: Woolwich Central School (Recipe for Healthy Kids Challenge)