

Chili Vegetal Cinco Estrellas

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cebolla, picada
- 1 lata (28 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal
- 1 pimiento verde, picado
- 1 lata (15 oz) salsa de tomate sin sal
- 2 dientes de ajo, picado
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de orégano seco
- 1/3 taza de bulgur
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 latas (15 oz cada una) de frijoles sin alar (enjuagados y escurridos)
- 2 cebollas grandes, picadas
- 1 caldo de apio, picadas
- 1 zanahoria, picadas
- 1 diente de ajo, picado
- 3 1/2 tazas de guisantes congelados
- 3 3/4 taza de caldo vegetal, bajo en sodio
- 1 taza de albahaca, fresca y toscamente desgarrada



Nutrition Facts	
Serving Size 2 cups (453g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 38g	13%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 10g	
Protein 9g	
Vitamin A 25%	Vitamin C 90%
Calcium 10%	Iron 20%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Indicaciones:

1. Aceite caliente en horno holandés a fuego medio. Agregue la cebolla y el pimiento y cocine, revolviendo ocasionalmente, 5 minutos o hasta que se ablande.
2. Agregue ajo, chile, orégano, chile en polvo y comino. Cocine 2 minutos.
3. Agregue los tomates (con jugo), la salsa de tomate y el agua.
4. Aumentar el fuego a medio-alto y cocinar, revolviendo ocasionalmente, 5 minutos. Agregue el bulgur y los frijoles.
5. Reduzca el fuego a medio y cocine 15 minutos, o hasta que espese.