

RECIPES



CHILI DE PAVO Y CALABAZA

4 PORCIONES



INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 libra de carne de pavo baja en grasa molida
- 1 cebolla amarilla pequeña, finamente picada
- 1 pimiento verde, tallo y sin semillas, finamente picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1-16 Oz. bolsa congelada de calabaza
- 3 cucharadas de polvo de chile
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharadita de sal kosher

- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ¼ taza de pasta de tomate
- 2-14.5 Oz. latas de tomates asados-picante
- 1-14 oz lata de frijoles (habichuelas) negros, escurridos y enjuagados
- 1-14 oz lata de frijoles (habichuelas), escurridos y enjuagados
- 1 taza de queso cheddar, rallado
- ½ taza de crema agria
- 2 aguacates, sin semilla y cortados en cubos o en rodajas
- cilantro fresco, para adornar

INSTRUCCIONES

- 1 Lávese las manos con agua y jabón.
- 2 Caliente el aceite en un sartén grande de hierro fundido a fuego medio alto. Agregue el pavo y triture con una cuchara. Cocine el pavo, revolviendo con frecuencia hasta que se dore, 5-10 minutos, o hasta que la temperatura llega a 165° F, medido con un termómetro para alimentos.
- 3 Enjuague los platos después de cada etapa que tenga carne cruda.
- 4 Frote suavemente la cebolla, el pimiento y el ajo con agua corriente fría. Corte y añada al sartén y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
- 5 Agregue la calabaza y sazone con chile en polvo, comino, sal y pimienta. Agregue el caldo de pollo, pasta de tomate y tomates. Lleve a fuego lento y reduzca el calor a medio-bajo. Hierva a fuego lento revolviendo con frecuencia hasta que espese y la calabaza se caliente por aproximadamente 15 minutos.
- 6 Incorpore los frijoles (habichuelas) y cocine por 5 minutos adicionales hasta que se caliente.
- 7 Serva caliente y cubra con queso, crema agria, aguacate y cilantro.

Esta receta se ha desarrollado utilizando la Guía de Estilo Receta de seguridad en la SafeRecipeGuide.org.

Más información sobre la seguridad alimentaria en StoryOfYourDinner.org.

BROUGHT TO
YOU BY:

