



Chile de Turquía

KIT DE COMIDAS DE ELECCIÓN SALUDABLE

COMPRAS

PRODUCTOS

- 1 cebolla grande o 2 pequeñas (1 taza)
- 1 pimiento
- 2 (14.5 oz) latas de tomates cortados
- 1 (15 oz) lata de salsa de tomate o pasta baja en sodio

PROTEÍNAS Y LÁCTEOS

- 1 libra de pavo molido (también puede usar pollo o carne de res)
- 2 (15oz) latas de frijoles (roja, negros o pintos)

OPCIONALES

Queso cheddar, crema agria, yogur natural, cebolla roja o verde, cilantro, etc.

THE OPEN DOOR JUEGO DE CONDIMENTOS

1 paquete de condimentos incluye: 2 cda. cada: pimentón, chile ancho en polvo**, comino molido, cilantro molido, y ajo en polvo, y una pizca de cayena

**Si usa chile en polvo estándar, usar 2 cda. de chile en polvo, 2 cda. de pimentón, 1 cda. de ajo en polvo y la pimienta de cayena (Omita el comino, el cilantro y la mitad del ajo).

Preguntas?

llame al 978-283-6776
o envíe un correo electrónico
info@foodpantry.org





Chile de Turquía

KIT DE COMIDAS DE ELECCIÓN SALUDABLE

40
mts.

Hace 6-8 porciones

RECETA

INGREDIENTES

- 1 lb. Pavo molido
- 2 cda. Aceite de oliva o vegetal
- 1 tz. Cebolla, picada
- 1 Pimiento morrón, picado
- 2 latas Tomates cortados (14.5 oz)
- 2 latas (15 oz) Frijoles de elección
- 1 lata Salsa de tomate/pasta baja en sodio
- 1 Paquete de condimentos*
- 1/2 cdta. Sal

* 2 cdta. cada: pimentón, chile ancho en polvo**, comino molido, cilantro molido, y ajo en polvo, y una pizca de cayena.

INSTRUCCIONES

1. Dore el pavo a fuego medio alto en una cacerola mediana hasta que esté bien cocido, de 4 a 5 minutos. Escurrir la grasa. Dejar de lado.
2. Caliente el aceite a fuego medio, agregue la cebolla y el pimiento, revolviendo hasta que la cebolla esté transparente.
3. Agregue los ingredientes restantes más el pavo dorado y deje hervir lentamente.
4. Tape, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Cocine 5 minutos adicionales sin tapar, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue agua o más salsa de tomate si es necesario.

Cómo te fue con la receta?

Queremos sus comentarios!

Llamar 978-283-6776 o visitor
FOODPANTRY.org
para una breve encuesta!

THE
Open
Door

