

Chili Blanco

Porciones: 5

Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo entera, deshuesada y sin piel (2 mitades de pechuga), en cubos
- 1 taza de cebolla, picada
- 4 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- 2 latas (de 15 onzas cada una) de frijoles blancos (escurridos y enjuagados) (cannellini, nortños grandes)
- 2 latas (de 4 onzas cada una) de chiles verdes picados
- 1½ tazas de maíz congelado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano seco



INSTRUCCIONES

- 1 Rocíe una olla grande con aceite en aerosol antiadherente. Caliente la olla a fuego medio alto. Agregue el pollo en cubos y la cebolla picada. Cocine y revuelva durante 5 minutos.
2. Agregue a la olla el caldo de pollo, los frijoles blancos, los chiles verdes picados, el maíz congelado, el ajo en polvo, el comino molido y el orégano. Caliente hasta que hierva. Reduzca a fuego medio.
3. Cocine hasta que el pollo esté cocido a 165 °F (alrededor de 15 a 20 minutos). Revuelva ocasionalmente mientras cocina.
4. Use un machacador de papas para machacar ligeramente los frijoles para espesar el chili, si lo desea.

CONSEJOS

- Sirva con queso rallado, crema agria o yogur natural, o verduras picadas (aguacate, pimientos, cebollas).
- Una pechuga de pollo entera, deshuesada y sin piel pesa entre ½ y ¾ de libra.
- Sustituya el maíz congelado por una lata de maíz (escurrido).

Datos de Nutrición: Calorías 360, Grasa Total 3.5g, Colesterol 55mg, Sodio 600mg, Carbohidrate Total 51g, Fibra Dietética 11g, Azúcares Totales 5g, Azúcares Añadidos 0g, Proteína 32g, Vitamina D 0cmg, Calcio 124mg, Hierro 4mg, Potasio 1158mg

Source: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/white-chili/>

K-STATE
Research and Extension



This institution is an equal opportunity provider.

Chili Blanco

Porciones: 5

Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo entera, deshuesada y sin piel (2 mitades de pechuga), en cubos
- 1 taza de cebolla, picada
- 4 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- 2 latas (de 15 onzas cada una) de frijoles blancos (escurridos y enjuagados) (cannellini, nortños grandes)
- 2 latas (de 4 onzas cada una) de chiles verdes picados
- 1½ tazas de maíz congelado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano seco



INSTRUCCIONES

- 1 Rocíe una olla grande con aceite en aerosol antiadherente. Caliente la olla a fuego medio alto. Agregue el pollo en cubos y la cebolla picada. Cocine y revuelva durante 5 minutos.
2. Agregue a la olla el caldo de pollo, los frijoles blancos, los chiles verdes picados, el maíz congelado, el ajo en polvo, el comino molido y el orégano. Caliente hasta que hierva. Reduzca a fuego medio.
3. Cocine hasta que el pollo esté cocido a 165 °F (alrededor de 15 a 20 minutos). Revuelva ocasionalmente mientras cocina.
4. Use un machacador de papas para machacar ligeramente los frijoles para espesar el chili, si lo desea.

CONSEJOS

- Sirva con queso rallado, crema agria o yogur natural, o verduras picadas (aguacate, pimientos, cebollas).
- Una pechuga de pollo entera, deshuesada y sin piel pesa entre ½ y ¾ de libra.
- Sustituya el maíz congelado por una lata de maíz (escurrido).

Datos de Nutrición: Calorías 360, Grasa Total 3.5g, Colesterol 55mg, Sodio 600mg, Carbohidrate Total 51g, Fibra Dietética 11g, Azúcares Totales 5g, Azúcares Añadidos 0g, Proteína 32g, Vitamina D 0cmg, Calcio 124mg, Hierro 4mg, Potasio 1158mg

Source: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/white-chili/>

K-STATE
Research and Extension



This institution is an equal opportunity provider.