

Pavo ahumado en salsa de chile verde

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- Pechuga de pavo magra molida de 3/4 libra
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza (12 onzas) de salsa de tomatillo bajo en sodio (como Garlic Survival Co.)
- 3/4 taza de agua
- 2 chiles chipotles en salsa de adobo, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 (15 onzas) de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 6 cucharadas de queso cheddar reducido en grasa y rallado
- 6 cucharadas de cebolla verde larga, en rodajas finas

Direcciones

Rocíe una olla grande “que no pegue” con aceite en “spray” y colóquela a fuego medio-alto. Agregue el pavo, la cebolla, el pimiento y el ajo; cocine, separando el pavo con una cuchara de madera, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pavo esté dorado y las verduras estén blandas, aproximadamente 10 minutos. Agregue salsa, agua, pimientos chipotle y comino; hasta que hierva.

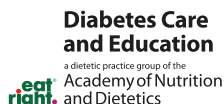
Reduzca el fuego y cocine tapado a fuego lento, hasta que los sabores se mezclen y el chile espese un poco, aproximadamente 30 minutos. Agregue los frijoles; vuelva a dejar hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que se caliente, aproximadamente 5 minutos.

Retire del fuego; agregue el cilantro. Vierta el chile en tazones para servir; cubra cada porción con 1 cucharada de queso y 1 cucharada de rodajas finas de la cebolla verde larga.

Datos Nutricionales

Por porción:

- 190 **Calorías**
- 2.5 g **de grasa**
- 1 g **de grasa saturada**
- 0 g **de grasa trans**
- 25 mg **de colesterol**
- 150 mg **de sodio**
- 21 g **de carbohidratos**
- 6 g **de fibra**
- 20 g **de proteína**



Receta revisada por Diabetes Care and Education, un grupo de prácticas dietéticas de la academia de nutrición y dietética.

Visite espanol.cornerstones4care.com para obtener más información y recetas adecuadas para personas con diabetes.

Encontrará recursos, herramientas e información con sus necesidades en mente, ya esté buscando recetas saludables fáciles de preparar y deliciosas, formas divertidas de mantenerse activo o consejos sobre cómo desarrollar hábitos saludables.