

## CHILI RÁPIDO

RENDIMENTO: 6 porções

CUSTO: \$5.16 por receita, \$0.86 por porção

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 5 minutos preparação; 20 minutos cozimento

### INGREDIENTES:

- 1/2 libra de carne moída sem gordura (15% de gordura)
- 1 cebola média picada
- 1 lata (15 onças) de feijão vermelho com o líquido
- 2 latas (14,5 onças cada) de tomates picados com o líquido
- 2 colheres de sopa de pó de chili

### MATERIAIS:

- Frigideira grande
- Tábua para Cortar Alimentos
- Faca
- Colheres de Medida
- Copos de Medida

### INSTRUÇÕES:

1. Doure a carne e a cebola em uma frigideira grande em fogo médio-alto. (350 graus F em uma frigideira elétrica). Escorra a gordura.
2. Adicione o feijão, os tomates e o pó de chili. Reduza a fogo baixo (250 graus F em uma frigideira elétrica), cubra e cozinhe por 10 minutos.
3. Sirva morno.

### OBSERVAÇÕES:

- Refrigere o restante que não for usado dentro de 2 horas.
- Sirva com repolho picadinho, nata acidificada semidesnatada (sour cream), coentro ou queijo ralado.
- Adicione outras verduras como pimentão, cenoura, aipo, e milho, se desejar.
- Adicione cominho, orégano, ou pimenta vermelha em flocos no 3º passo para acrescentar um sabor extra.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (257g)  
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories** 170      **Calories from Fat** 40

% Daily Value\*

**Total Fat** 4.5g      **7%**

Saturated Fat 1.5g      **8%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 25mg      **8%**

**Sodium** 590mg      **25%**

**Total Carbohydrate** 20g      **7%**

Dietary Fiber 7g      **28%**

Sugars 6g

**Protein** 12g

Vitamin A 25%      • Vitamin C 35%

Calcium 8%      • Iron 10%

\*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

Receita de FoodHero.org