

# Chile Blanco

Rinde 10 porciones

## Ingredientes

3 tazas	frijoles (habichuelas/caraotas/porotos blancos <a href="#">cocidos</a> )
1 cucharada	aceite de oliva
2	pimientos rojos picados
1	cebolla (grande picada)
1 lata	chile verde picado (cantidad a gusto)
3 cloves	ajo picados finamente
1 cucharada	chile en polvo
1 cucharadita	comino
1 cucharadita	oregano
2 tazas	caldo de pollo (bajo en sodio)
2 tazas	leche bajo en grasa
1/4 taza	cilantro
3/4 libra	pollo cocido (y cortado en cubos)
6	tortillas de harina de maíz (tostadas y cortadas en cuadrados de 1 pulgadas)

<b>Datos de Nutrición</b>		
Tamaño por Ración 1/10 receta (279g)		
Raciones por Envase 10		
Cantidad por Ración		
<b>Calorías 210</b>	<b>Calorías de Grasa 45</b>	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total 5g</b>	<b>8%</b>	
Grasa Saturada 1g	5%	
Grasa Trans 0g		
<b>Coolesterol 30mg</b>	<b>10%</b>	
<b>Sodio 150mg</b>	<b>6%</b>	
<b>Carbohidrato Total 25g</b>	<b>8%</b>	
Fibra Dietética 5g	20%	
Azúcares 5g		
<b>Proteínas 18g</b>		
Vitamina A 20%	Vitamina C 60%	
Calcio 10%	Hierro 15%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías:	2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Coolesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbohidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidrato 4	Protéina 4

## Instrucciones

1. Sofría los pimientos y la cebolla en aceite de oliva.
2. Agregue el chile verde, el ajo, las especias y el caldo de pollo. Deje hervir lentamente 20 minutos.
3. Agregue la leche, los frijoles cocidos, el pollo cocido y el cilantro. Cocine bien.
4. Cubra el chile con las tortillas crujientes antes de servir.

## Precio

Por receta: \$9.77

Por servido: \$0.97

## Fuente

Washington State WIC Program, ">The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes