



## Chili De Calabaza Con Pavo Y Frijoles Blancos

Rinde 6 porciones

Tamaño de la porción: ¾ taza

### Ingredientes:

- Spray para cocinar
- ½ libra de pavo molido
- ¼ cucharadita de aceite de oliva
- ½ cebolla pequeña, picada
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ⅛ cucharadita de chile en polvo, al gusto
- 1 hoja de laurel
- ⅛ cucharadita de orégano, seco
- 1 (15 onzas) lata de frijol blanco o azul marino, bajo en sodio, enjuagado y escurrido
- 7 onzas de puré de calabaza
- 2.25 onzas de chiles verdes picados en lata
- 2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 3 cebollines picadas
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 taza de yogurt griego bajo en grasa, acompañante a servicio

### Instrucciones:

- Caliente una olla grande y pesada de 3 cuartos de galón (o sartén eléctrica) a fuego alto y rocíe ligeramente con aceite.
- Agregue la carne y cocine, partiendo hasta que, aproximadamente 5 minutos.
- Agregue el aceite de oliva al sartén, luego la cebolla y el ajo, y saltee durante unos 3-4 minutos; Agregue el comino, chile en polvo, hojas de laurel y orégano, saltee por un minuto más
- Agregue los frijoles, puré de calabaza, chiles verdes, caldo
- Cocine a fuego lento durante 30 minutos a una hora.
- Remueva las hojas de laurel y ajuste el condimento al gusto antes de servir.
- Sirva con 1 a 2 cucharadas de yogurt en cada porción. Cubra con cebollines picados.

### Información nutricional:

Calorías: 130, Carbohidrato total: 17 gramos, Proteína: 15 gramos, Grasa total: 1 gramo, Sodio: 86 miligramos