



CHILI DE CARNE DE BISONTE Y CALABAZA BUTTERNUT

4 porciones  | 484 calorías por porción

INGREDIENTES

1 cda.	aceite vegetal
1 pza. grande	pimiento morrón picado
1 pza. pequeña	cebolla picada
1 lb	carne de bisonte molida congelada (se puede sustituir con cualquier carne molida)
2 tazas	calabaza butternut en cubos (se puede sustituir con cualquier calabaza de invierno)
1 lata (6 oz)	pasta de tomate
1 lata (14.5 oz)	tomates picados
1 paquete (1 oz)	mezcla de especias para chili
1/2 taza	crema ácida
1/4 taza	queso cheddar rallado
1/4 taza	cilantro picado (opcional)



Para hacer 8 porciones, duplique las medidas y utilice ollas, sartenes y tazones más grandes.

Receta creada por Elizabeth Campbell, supervisora de producción del jardín de la tribu de la isla Squaxin. Elizabeth es miembro de la tribu Spokane y creció recolectando alimentos nativos con su familia. Ahora se especializa en el cultivo de alimentos saludables y plantas medicinales tradicionales, y en la enseñanza de estos temas.

Los aderezos incluidos en esta receta fueron elaborados por SA Milligan Company, Inc. Para conocer la lista completa de ingredientes de los aderezos, visite agr.wa.gov/services/food-access/cookwa



¡QUEREMOS CONOCER SU OPINIÓN!

Envíenos comentarios sobre su experiencia con el kit de comidas de Cook WA a través de www.surveymonkey.com/r/CookWA o escaneando el código QR de la izquierda.



Washington
State Department of
Agriculture

CHILI DE CARNE DE BISONTE Y CALABAZA BUTTERNUT

PREPARACIÓN

- ❑ Descongele la carne molida en el refrigerador 1-2 días antes de preparar el platillo.
- ❑ Con un cuchillo afilado, retire los extremos de la calabaza butternut.
- ❑ Utilice un pelador de vegetales para quitar la cáscara de la calabaza. *Si no tiene un pelador de vegetales, use un cuchillo; intente no quitar mucho de la parte utilizable de la calabaza.*
- ❑ Corte la calabaza por la mitad, a lo largo. Quite las semillas y la pulpa del centro de la calabaza con una cuchara.
- ❑ Pique la calabaza en cubos de 1/2-1 pulgada.
- ❑ Corte las cebollas y los pimientos en cubos pequeños.



PARA HACER EL CHILI

- ❑ Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
- ❑ Añada la cebolla y los pimientos; cocine durante 3 minutos removiendo con frecuencia.
- ❑ Añada la carne molida a la olla con la cebolla y los pimientos. Remueva hasta que la mezcla esté grumosa y ya no tenga un color rosado.
- ❑ Añada la calabaza butternut, la pasta de tomate, la lata de tomates picados y la mezcla de especias.
- ❑ Lleve a hervor.
- ❑ Después, reduzca la flama a media-baja y deje hervir hasta que la calabaza esté suave, o durante unos 20 minutos.
- ❑ Añada sal al gusto si es necesario.



PARA SERVIR

- ❑ Sirva en tazones y cubra con queso, crema ácida y cilantro.



Cook Washington (Cook WA) proporciona ingredientes y recetas a familias necesitadas de todo el estado de Washington. Este proyecto piloto busca incrementar el acceso a la comida saludable fresca y, a su vez, enseñar a las familias nuevas formas de preparar y disfrutar deliciosos platillos en casa. Cook WA es un proyecto del Programa de Ayuda Alimentaria del Departamento de Agricultura del estado de Washington (WSDA).

Fotografías tomadas por el personal y los estudiantes de Photoland, de The Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch y Mich Beuvink.

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (US Department of Agriculture, USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Alimentos Básicos (Basic Food Program) del estado de Washington ayuda a ofrecer una dieta saludable que cumple con las Pautas Alimentarias para Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans).

Pub 609-939-spa (N/3/22) ¿Necesita esta publicación en otro formato? Llame a la recepción del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.

Información nutricional	
Tamaño de la porción	1 porción
Cantidad por porción	484 calorías
Valores diarios (%)*	
Grasas totales 28.01 g	36 %
Grasas saturadas 10.252 g	51 %
Grasas poliinsaturadas 4.782 g	
Grasas monoinsaturadas 4.469 g	
Colesterol 69 mg	23 %
Sodio 611 mg	27 %
Carbohidratos totales 33.64 g	12 %
Fibra alimentaria 7.4 g	27 %
Azúcares 11.83 g	
Proteínas 30.99 g	
Calcio 187 mg	14 %
Hierro 6.95 mg	39 %
Potasio 1207 mg	26 %
Vitamina A 560 mcg	62 %
Vitamina C 85.6 mg	95 %

* El porcentaje de valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente, en una porción de alimento, a la dieta diaria. Para el asesoramiento nutricional general, se toman como referencia 2000 calorías diarias.