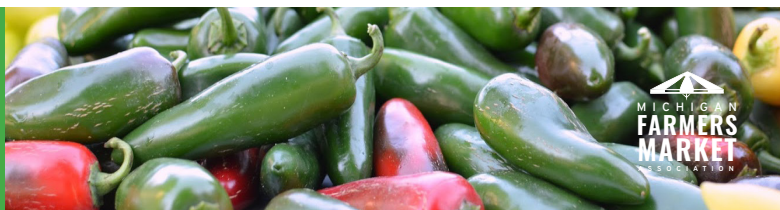


CHILE DE POLLO CON FRIJOLES NEGROS

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de frijoles negros frescos
- 4 tazas de agua
- 1 chile jalapeño, sin semillas y finamente cortado en cubitos
- 2 pimientos (poblano, campana roja o amarilla picados)
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharadita de chili en polvo
- 1 ½ cucharaditas de cilantro molido
- 1 ½ cucharaditas de sal o mas al gusto
- 1-2 pechugas de pollo, horneadas y ralladas
- ¾ tazas de maíz congelado
- 1/3 taza de cilantro fresco, picado
- 1 limón (verde)



PREPARACIÓN:

1. Remojar y cocinar frijoles. En un procesador de alimentos, mezcle la mitad de los frijoles con un poco de agua.
2. Cocine la cebolla y los pimientos en aceite hasta que estén suaves. Agregue ajo y especias y cocine unos minutos mas. Agregue agua, puré de frijoles y sal. Llevar a ebullición y cocine a fuego lento 20 minutos, sin tapar, a fuego lento.
3. Agregue el pollo, frijoles, maíz, cilantro y jugo de lima. Cocine a fuego lento unos 5 minutos. Agregue sal o especias adicionales según sea necesario. El chile se espesa a medida que se enfría.

Fuente de la Receta: Abundance Café (Lansing, MI.)



*Compre en su mercado de agricultores,
haga esta receta, comparta su foto.
#MIFarmersMarkets*

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Clasifique los frijoles secos antes de usarlos y deseche los pedazos o guijarros.
- Use tablas de cortar y cuchillos separados para verduras y carnes para evitar la contaminación cruzada.
- Lávese bien las manos entre los pasos cuando manipule productos y carne cruda, aves y mariscos.
- Refrigere las sobras inmediatamente.

Esta receta fue proporcionada por Michigan Farmers Market Association (La Asociación del Mercado de Agricultores de Michigan). El desarrollo fue apoyado por una subvención de capacitación y educación en seguridad alimentaria proporcionado por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan. Para obtener más recetas y información sobre el programa, visite mifma.org.

