



CHILE CON CARNE DE STRETCH

Algunos chiles de temporada del mercado local, condimentados al gusto de Stretch, añadirán color y sabor a este tradicional platillo latino.



Ingredientes:

- ◆ 2 cucharaditas de aceite de oliva
 - ◆ ½ taza de cebolla picada
 - ◆ 1 libra de carne magra molida de pavo
 - ◆ 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, pintos o judías, lavados y escurridos
 - ◆ 1 lata de 28 onzas de tomates triturados
 - ◆ 1 ó 2 cucharadas de chile en polvo, al gusto
 - ◆ ¾ cucharadita de vinagre de manzana, opcional
 - ◆ Sal y pimienta al gusto
- Adorno: Cebolla morada picada, tomate, cilantro y queso cheddar rallado



Instrucciones de preparación:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego moderado alto.
2. Añada la cebolla y cocine hasta que esté dorada, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada el pavo y cocine, revolviendo con frecuencia para desbaratar los pedazos grandes, hasta que el pavo esté bien cocido, aproximadamente 6 minutos.
4. Añada los frijoles, los tomates triturados, el chile en polvo, la sal y la pimienta.
5. Deje que hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 20 minutos.
6. Retire del fuego y añada el vinagre de manzana.
7. Sirva con cebolla, tomate, cilantro y queso para adornar.

Rinde de 4 a 5 raciones.

RECORDATORIO PERSONAL: Pregunte a los padres si los niños son alérgicos a algún alimento.