







BlueCross BlueShield

'Chili' Verde de Pavo

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

2 cucharadas Aceite de canola

1 libra Pavo molido, 93% magro

1 unidad Cebolla amarilla, grande, cortada en cubitos

4 unidades Dientes de ajo, picados

2 unidades Calabacitas, medianas, cortados en cubitos

2 unidades Chiles poblanos, sin tallo, sin semillas y cortados en cubitos

½ cucharadita Orégano seco 4 cucharaditas Comino molido

1 cucharadita Semillas de cilantro molido (coriander)

½ cucharadita Pimienta 1 cucharadita Sal kosher

1 lata Maíz de pozole, colado y enjuagado

1 lata Frijoles marinos (u otro frijol blanco), 15.5 oz, colados y enjuagados

3 tazas Caldo de pollo, bajo en sodio

¼ manojo Cilantro, picado

1 unidad Lima, cortada en gajos

Equipo

- Olla de sopa
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar











BlueCross BlueShield

'Chili' Verde de Pavo, cont.

Método

- 1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
- 2. Agregue el pavo molido, la cebolla y el ajo. Cocine, revolviendo y separando la carne con una cuchara de madera, hasta que la carne ya no esté rosada, de 3 a 5 minutos.
- 3. Agregue la calabacita y los poblanos y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden, de 5 a 7 minutos.
- 4. Agregue el orégano, el comino, las semillas de cilantro, la pimienta y la sal y cocinar, revolviendo, hasta que esté aromático, unos 30 segundos.
- 5. Agregue el maíz de pozole, frijoles marinos y luego añada el caldo.
- 6. Lleve a ebullición y reduzca el fuego a fuego lento, cubra parcialmente la olla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se reduzca y espese, unos 15-20 minutos.
- 7. Sazone con sal y pimienta al gusto y sirva con cilantro picado.

Consejos útiles:

- Guarde el platillo cocido en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 3-4 días y en el congelador por hasta 3 meses.
- Sustituya 1 diente de ajo fresco por cada 1/4 de cucharadita de ajo en polvo.
- Puede hacerlo vegetariano excluyendo el pavo y sustituyendo el caldo por agua. Puede agregar frijoles adicionales como lentejas.











BlueCross BlueShield

Ensalada de Col con Aderezo de Lima y Chile

Rinde: 4-6 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes

Ensalada:

½ unidad Repollo morado, en rodajas finas

10 oz Zanahorias ralladas

1 unidad Pimiento morron rojo, en rodajas finas

1 manojo Hojas frescas de cilantro

4 tallos Cebollín, cortado en rodajas finas ½ taza Pepitas (semillas de calabaza)

¼ taza Queso cotija

Aderezo de Lima y Chile:

¼ taza Aceite de oliva

2 cucharaditas Cáscara de lima rallada

2 cucharadas Jugo de lima

2 cucharaditas Miel

1 unidad Diente de ajo, picado

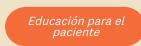
½ cucharaditaChile en polvo½ cucharaditaComino molido½ cucharaditaSal kosher

Equipo

- Sartén pequeño
- Tazón pequeño
- Tazón grande para servir
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras

- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Cuchara de madera











BlueCross BlueShield

Ensalada de Col con Aderezo de Lima y Chile, cont.

Método

- 1. Coloque las pepitas en una sartén pequeño a fuego medio-bajo. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las pepitas huelan fragante y comiencen a dorarse, aproximadamente 5 minutos.
- **2.** En un tazón pequeño, combine el ajo, el jugo de lima, la cáscara de lima rallada, la miel, el chile en polvo, la sal y la pimienta. Use un tenedor para batir el aceite. Reservar.
- **3.** En un tazón grande, combine el repollo, las zanahorias ralladas, el pimiento morrón, el cebollín y la mitad del cilantro. Añada la vinagreta y mezcle bien. Agregue la restante de cilantro, queso y la mitad de las pepitas tostadas, y mezcle para combinar. Sirva cubierto con las pepitas restantes.

Consejos útiles

- Omite mezclar la ensalada con el aderezo para guardar. Guarde el aderezo y la ensalada separados para evitar que se echen a perder rápidamente y verduras empapadas.
- Sustituya 1 diente de ajo fresco por cada 1/4 de cucharadita de ajo en polvo

