



Este chili rápido, asequible y apto para toda la familia contiene mucha verdura, fibra y proteína vegetal. Hecho con ingredientes básicos de la despensa y frutas y vegetales frescos, se prepara en tan solo 10 minutos y es ideal para las noches entre semana muy ocupadas.

## Instrucciones

- 1. Saltea la base:** Calienta un chorrito de aceite de oliva en una olla a fuego medio. Agrega la cebolla y el celery cortados en cubitos y cocina durante 2 a 3 minutos, revolviendo para evitar que se queme.
- 2. Agrega más verduras:** Incorpora los zucchinis y pimientos. Cocina unos minutos hasta que se ablanden un poco.
- 3. Agrega las verduras enlatadas:** Vierte el maíz escurrido y la lata de tomates en cubos con todos sus jugos. Revuelve para unir.
- 4. Agrega los frijoles:** Agrega tres latas de frijoles lavados, de la combinación que más te guste.

### 5. Condimenta el chili

Espolvorea:

- Pimienta
- Ajo en polvo
- Comino
- Pimentón
- Chili en polvo

Mezcla bien para que las especias cubran todos los ingredientes.

- 6. Cocina a fuego lento:** Cocina el chili a fuego lento. Tapa y cocina durante unos 10 minutos, revolviendo de vez en cuando para que se mezclen los sabores.
- 7. Sirve:** Sirve en un bowl y termina con tus acompañamientos favoritos, como cebollinos y queso.

## Ingredientes

- ½ cebolla cortada en cubitos
- 2 tallos de celery cortados en cubitos
- 1-2 zucchinis picados
- 2 pimientos picados
- 1 lata de maíz escurrido y lavado
- 1 lata de tomates en cubos (con jugos)
- 3 latas de frijoles escurridos y lavados
- *Opciones: frijoles pintos, frijoles rojos, cannellini, frijoles blancos o una mezcla*
- 1 cdta. de pimienta
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de pimentón
- 1 cdta. de chili en polvo

## Opciones adicionales

- Pavo molido magro (dorar primero si se utiliza)
- Acompañamientos: cebollino, queso, aguacate, cilantro o yogur griego natural