



# Chili fácil

Preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 35 min

Rinde hasta 8 tazas

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de cebolla picada
- 1 Pimiento picado
- 2 dientes de ajo picados o 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de comino molido
- 1 taza de salsa de tomate preparada
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 latas (15 oz) de tomates enteros o cortados en cubitos con jugo
- 1 lata (15 oz) de maíz, escurrida

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. En una olla de sopa, ponga el aceite a fuego medio alto.
2. Cuando el aceite este caliente cocine las cebollas, el pimiento y el ajo revolviendo con frecuencia, durante unos 5 minutos. La cebolla debe estar blanda y soltar su olor
3. Agregue el comino y revuelva a fuego alto durante un minuto.
4. Añada la salsa, el pimiento, los garbanzos, los frijoles, los tomates y el maíz. Suba el fuego y deje que hierva a fuego lento.
5. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante unos 25 minutos.
6. Sirva caliente y. ¡Buen Provecho!