CHILI SALUDABLE DE CARNE MAGRA CON CHOCOLATE NEGRO

2 raciones **40 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Chocolate · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
280 kcal	**22 g**
Grasas	**Carbohidratos**
12 g	**19 g**
Fibra	**Sal**
6 g	**1.2 g**

Ingredientes

- 150 g de carne picada magra de ternera o pollo
- 100 g de alubias rojas cocidas
- 150 g de tomate triturado natural
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de cebolla
- 10 g de aceite de oliva virgen extra
- 5–8 10 g de chocolate negro
- Comino
- Pimentón dulce o picante
- Pimienta negra
- Sal moderada

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pica la cebolla y la calabaza. Sofríelas con el aceite de oliva hasta que estén tiernas.
2. Añade el pollo troceado y dóralo ligeramente. Incorpora el tomate triturado, el pimentón, el comino, la pimienta y una pizca de sal.
3. Cocina a fuego medio durante 20–25 minutos, hasta que la salsa reduzca. Al final, añade el chocolate negro y remueve hasta que se funda completamente.

THERMOMIX

1. Tritura **4 seg / vel 4.**
2. Añade el aceite de oliva y sofríe[prog] 7 minutos / 120 ºC / :vel_cuchara:
3. Coloca la mariposa. Añade la carne picada, el tomate triturado, el comino, el pimentón, la pimienta y una pizca de sal.
4. Programa **15 min / 100 ºC / / :vel_cuchara:.**
5. Añade las alubias rojas cocidas y escurridas.
6. Programa **5 minutos / 100 ºC / / :vel_cuchara:.**
7. Añade el chocolate negro troceado y mezcla 1 minuto / 90 ºC / giro inverso / velocidad cuchara.

Consejos

- Usa carne picada magra de ternera o pollo para mantener un perfil proteico y ligero.
- Añade el chocolate negro al final para que se funda con el calor residual y aporte profundidad sin dominar el plato.

- Escurre y enjuaga las alubias rojas cocidas antes de incorporarlas para suavizar su sabor y textura.
- Ajusta el pimentón según el resultado que busques: dulce para un chili más suave o picante para una versión más intensa.
- Cocina la salsa hasta que reduzca bien para conseguir una textura más melosa y concentrada.
- Puedes acompañarlo con arroz integral, una ensalada sencilla o verduras asadas.