

White Chicken Chili Recipe

Serves 4-6

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 large onion, diced
- 6 garlic cloves, rough chopped
- 4 oz can green chilies
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 tablespoon ground coriander
- 1 tablespoon chili powder
- 4 cups chicken broth
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1 ½ tablespoon kosher salt
- 1 tablespoon dried oregano
- 1 12.5-oz can of chicken breast
- 2 14-oz cans of white beans
- 1 bunch cilantro, chopped, divided
- 2 limes
- Pinch cayenne or chipotle powder, to taste
- Garnishes: cilantro, sour cream, lime, avocado, sliced jalapeno

Directions

1. Heat oil in a large, heavy bottom pot. Add onion, garlic, and chiles and sauté until tender, about 8 minutes.
2. Add cumin, coriander, and chili powder and lightly toast for about a minute.
3. Add broth, scraping up the brown bits. Turn heat to high.
4. Add soy sauce, vinegar, oregano, and salt.
5. Stir, add chicken and bring to a boil. Cover and turn heat to low. Keep at a low simmer for 20-30 minutes.
6. Add the white beans and juice of 1 lime. Bring to a boil and simmer over medium heat, uncovered for 10 minutes, until it reduces and thickens just a bit. Taste, adjust salt and spice level, adding a pinch of chipotle powder or cayenne if you like.
7. Stir in half of cilantro & serve.
8. Divide among bowls and garnish with cilantro, sour cream, avocado, and lime wedges.

Nutrition Quick-Fact

White beans are high in fiber and can help reduce the risk of cardiovascular disease.

Receta de chili con pollo

4-6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 6 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- Lata de 4 oz de chiles verdes
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharada de chile en polvo
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 ½ cucharada de sal kosher
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 lata de 12.5 oz de pechuga de pollo
- 2 latas de 14 oz de frijoles blancos
- 1 manojo de cilantro, picado, dividido
- 2 limas Una pizca de cayena o chipotle en polvo al gusto
- Adornos: cilantro, crema agria, lima, aguacate, jalapeño en rodajas

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande de fondo pesado. Agregue la cebolla, el ajo y los chiles y saltee hasta que estén tiernos, aproximadamente 8 minutos.
2. Agregue el comino, el cilantro y el chile en polvo y tueste ligeramente durante aproximadamente un minuto.
3. Agregue el caldo, raspando los trozos marrones. Suba el fuego a alto. Agregue la salsa de soja, el vinagre, el orégano y la sal.
4. Revuelva, agregue el pollo y deje hervir. Cubra y baje el fuego. Mantener a fuego lento durante 20-30 minutos.
5. Agregue los frijoles blancos y el jugo de 1 lima. Lleve a ebullición, cocine a fuego medio, sin tapar, durante 10 minutos, hasta que reduzca y espese un poco.
6. Pruebe, ajuste el nivel de sal y especias; agregue una pizca de chipotle en polvo o cayena si lo desea.
7. Agregue la mitad del cilantro y sirva.
8. Divida en tazones y decore con cilantro, crema agria, aguacate y rodajas de lima.

Información nutricional

Los frijoles blancos tienen un alto contenido de fibra y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.