



Turkey, Sweet Potato & Kidney Bean Chili Serves 6 | \$8.43

380 calories | 41g carbs | 11g fat (1g sat fat) | 34g protein | 450mg sodium | 15g fiber per serving

Ingredients

- 1 pound sweet potato, about 2 medium
- 1 large onion
- ¼ cup canola oil
- ¼ cup tomato paste
- 2 Tbs. chili powder
- 1 package ground turkey (16-20 oz.)
- 2 cans no-salt-added kidney beans (15-oz.)
- ¾ tsp. salt

1. Prepare your ingredients: peel and chop the sweet potato into small, ½-inch chunks; chop the onion.
2. In a large pot over medium heat, saute the onion in the oil until it is lightly browned, about 5 minutes.
3. Stir in the tomato paste and cook for 2 minutes, stirring often.
4. Stir in the chili powder and cook for 30 seconds.
5. Add the turkey and 2 cups of water.
6. Cook and break up the turkey into small pieces.
7. Add the potatoes and simmer until tender, about 15 minutes.
8. Stir in the beans with their liquid.
9. Season with salt and more chili powder to taste.

Recipe Tips: Serve with tortilla chips and hot sauce. Try other beans, like black or pinto. You can use canned sweet potatoes - add them when you add the beans

capitalareafoodbank.org/recipes

Spice it up

- Try adding chopped cilantro or green onion and fresh lime juice to this meal before serving for an extra kick!

Keep it Natural

- Choose no salt added vegetables for this dish, if you don't have them, make sure to rinse your canned vegetables



A member of **FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger



Pavo, Camote y Chili con Frijol rojo

Porciones 6 | \$8.43

380 calorías | 41g carbohidratos | 11g grasa (1g grasa saturada)
| 34g proteína | 450mg sodio | 15g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 libra de camote, en 2 medianas
- 1 cebolla grande
- ¼ taza de aceite de canola
- ¼ taza de pasta de tomate
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 paquete de pavo molida (16-20 oz.)
- 2 latas frijoles sin sal (15 oz.)
- ¾ cucharadita de sal

1. Prepare sus ingredientes: Pela y pica la batata en trozos pequeños, ½ pulgadas, pica la cebolla.
2. En una olla grande a fuego medio, sofría la cebolla en el aceite hasta que esté ligeramente dorado, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue la pasta de tomate y cocine por 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue el chile en polvo y cocer durante 30 segundos.
5. Agregue el pavo y 2 tazas de agua.
6. Cocine y rompe el pavo en trozos pequeños.
7. Agregue las papas y cocine a fuego lento hasta que estén tiernos, unos 15 minutos.
8. Agregue los frijoles con su líquido.
9. Sazone con sal y chile en polvo más a gusto.

Consejos Receta: Sirva con tortillas y salsa picante. No dudes en probar esta receta con otros granos, como el negro o pinto.

capitalareafoodbank.org/recipes

Agregue sabor

Trate de añadir cilantro picado o cebolla verde y el jugo de limón fresco para esta comida antes de servirla para más sabor

Manténgalo natural

Utilice sin verduras añadido sal para este plato - si usted no los tiene, asegúrese de enjuagar las verduras enlatadas



A member of
FEEDING AMERICA

together we can solve hunger