



## Turkey, Sweet Potato, & Kidney Bean Chili

Servings: 6  
Total cost: \$10.39

### INGREDIENTS

- 3 tablespoons oil
- 1 large onion, chopped
- ¼ cup tomato paste
- 2 tablespoons chili powder, plus more if needed
- 1 pound ground turkey
- 1 pound sweet potatoes, peeled and chopped into ½ inch chunks
- 1 (15 ounce) can kidney beans, with liquid
- ½ teaspoon salt



**STEP 1:** Heat oil in a large pot over medium heat. When oil is hot, add the onions, and cook until lightly browned, about 5 minutes.

**STEP 2:** Stir in the tomato paste, and cook for 2 minutes, stirring often. Add the chili powder and give a few good stirs.

**STEP 3:** Add the turkey; break it up into small pieces with a wooden spoon and cook about 10 minutes, stirring frequently. Add 2 cups water and bring to a boil. Add the sweet potatoes.

**STEP 4:** Reduce the heat to low, cover, and simmer until potatoes are tender, 15 to 20 minutes. Stir in the beans with their liquid, and heat through.

**STEP 5:** Add the salt. Taste and add more chili powder to taste. Mix well.

### Make it a Meal

Enjoy with brown rice

### Rinsing Canned Goods

Look for No Salt Added or Low Sodium canned goods, but when these options are not available, rinsing and draining canned produce can reduce the sodium levels by up to 40%.

### Watch Your Sodium

Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

**366 Calories | 31g Carbs | 7g Sugar | 7g Fiber | 16g Fat (3g Sat Fat) | 26g Protein | 844mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



## Chile de Pavo, Camotes, y Frijoles Rojo

Porciones: 6  
Costo Total: \$10.39

### INGREDIENTS

- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla grande picada
- ¼ taza de pasta de tomate
- 2 cucharadas de chile en polvo, agregar más si es necesario
- 1 libra de pavo molido
- 1 libra de camotes, pelados y picados en trozos de ½ pulgada
- 1 lata (15 onzas cada una) de frijoles sin sal añadida, con su líquido
- ½ cucharadita de sal



**STEP 1:** Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega la cebolla y saltea unos 5 minutos, hasta que esté ligeramente dorada.

**STEP 2:** Añade la pasta de tomate, y cocina por 2 minutos, revolviendo constantemente. Agrega el chile en polvo, y mueve un poco con una cuchara.

**Paso 3:** Agrega el pavo: divídelo en trozos pequeños con una cuchara de madera. Cocina el pavo unos 10 minutos, revolviendo constantemente. Agrega 2 tazas de agua, y lleva a hervor. Agrega los camotes.

**STEP 4:** Baja el fuego, tapa, y déjalos cocinar a fuego lento unos 15 a 20 minutos, hasta que estén blandos. Añade los frijoles con su líquido, y deja que se calienten bien

**STEP 5:** Agrega la sal. Prueba y agrega más chile en polvo al gusto. Mezcla bien y servir.

### Conviértelo en una Comida Completa

Disfruta esta receta con arroz integral.

### Cómo Enjuagar los Productos Enlatados

Busca productos enlatados sin sal agregada o bajos en sodio, pero si no cuenta con esas opciones, enjuagar y escurrir los productos enlatados reduce los niveles de sodio en hasta un 40%.

### Cuidado Con el Sodio

Use especias sin sodio o hierbas frescas en lugar de sal. La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

**366 Calorias | 31g Carbs | 7g Azucar | 7g Fibra | 16g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 26g Proteina | 844mg Sodio**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)