



Vegetarian Chili Your Way

Servings: 6
Total cost: \$7.38

INGREDIENTS

- Onions
- Garlic
- Spices
- Vegetables
- Canned diced tomatoes (1 can)
- Broth (4 cups)
- Beans (2 cans)
- Garnish

You don't need exact ingredients and amounts, just throw in your favorites!



STEP 1: Sauté 1 large chopped onion for 2 minutes. Then add chopped garlic cloves and sauté until fragrant (another 2 minutes), add a pinch of salt.



STEP 2: Choose your spices (see below), add to taste to onions & garlic and mix: Chili Powder, Cumin, Smoked Paprika, Oregano, Garlic Powder, Cayenne Pepper, Black Pepper.



STEP 3: Add your favorite vegetables (below) and sauté for 2 more minutes: Jalapeños, Bell Peppers, Carrots, Celery, Zucchini, Sweet potatoes.



STEP 4: Add one can of diced tomatoes, 4 cups of no sodium vegetable broth (or water) and 2 cans of any of these beans: Black, Kidney, Pinto, Garbanzo, Cannellini.



STEP 5: Choose a garnish: Sour Cream, Green Onions, Cilantro, Avocado, Cheddar Cheese.

Nutrition Facts: Varies

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Chile Vegetariano a Su Gusto

Porciones: 6
Costo Total: \$7.38

INGREDIENTES

- Cebollas
- Ajo
- Especias
- Verduras
- Tomates enlatados en cubitos (una lata)
- Caldo (4 tazas)
- Frijoles (2 latas), & acompañamiento

No es necesario que las cantidades y los ingredientes de esta receta sean exactos, ¡simplemente agregue lo que más le guste!



Paso 1: Saltee 1 cebolla cortada grande por 2 minutos. Luego agregue ajo cortado y saltee hasta que se pueda sentir el aroma (otros 2 minutos) y agregue una pizca de sal.



Paso 2: Elija las especias (vea abajo), agregue a las cebollas y el ajo y mezcle: Chile en polvo, comino, pimentón ahumado, orégano, ajo en polvo, pimienta de cayena, pimienta negra. (añade a su gusto).



Paso 3: Agregue sus verduras favoritas (vea abajo) y saltee por 2 minutos más: Jalapeños, pimientos, zanahorias, apio, calabacines, patatas dulces.



Paso 4: Agregue los tomates enlatados, 4 tazas de caldo vegetariano sin sodio (o agua) y 2 latas de cualquiera de estos frijoles: negros, rojos, pintos, garbanzos, cannellini.



Paso 5: Elija un acompañamiento: Crema agria, cebollas verdes, cilantro, aguacate, queso cheddar.

Información Nutricional: Varía

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes