

Turkey, Sweet Potato, & Kidney Bean Chili

Servings: 6

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil
- 1 large onion, chopped
- ¼ cup tomato paste
- 2 tablespoons chili powder
- 1 pound ground turkey
- 1 pound sweet potatoes, peeled and diced
- 1 (15 ounce) can kidney beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add onions and cook until lightly browned, about 5 minutes. Add the tomato paste and chili powder and cook for 2 minutes, stirring often.

STEP 2: Add the turkey and cook about 10 minutes until browned, breaking into small pieces.

STEP 3: Add 2 cups water and bring to a boil, then add the sweet potatoes. Reduce heat to low, cover, and simmer until potatoes are tender, about 15 to 20 minutes.

STEP 4: Stir in the beans and salt and heat through. Add more chili powder to taste, and enjoy with brown rice.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney. Don't have ground turkey? Try with ground chicken!
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 370 Calories | 33g Carbs | 7g Sugar | 9g Fiber | 16g Fat (3g Sat Fat) | 27g Protein | 570mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Chili de pavo, patata dulce y frijoles rojos

Porciones: 6

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- ¼ taza de pasta de tomate
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 libra de pavo molido
- 1 pound sweet potatoes, peeled and diced
- 1 (15 ounce) can kidney beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ teaspoon salt

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén ligeramente doradas, aproximadamente 5 minutos. Agregue la pasta de tomate y el chile en polvo, y cocine durante 2 minutos, revolviendo con frecuencia.

PASO 2: Agregue el pavo y cocine durante unos 10 minutos, hasta que esté dorado, desmenuzándolo en trozos pequeños.

PASO 3: Agregue 2 tazas de agua y lleve a ebullición; luego, incorpore las patatas dulces. Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas, aproximadamente 15 a 20 minutos.

PASO 4: **Incorpore** los frijoles y la sal, y caliente bien. Agregue más chile en polvo al gusto y disfrute con arroz integral.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles rojos, pintos o blancos. ¿No tiene pavo molido? ¡Pruebe con pollo molido!
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.



Por porción: 370 calorías | 33g carbohidratos | 7g azúcar | 9g fibra | 16g grasa (3g grasa saturada) | 27g proteína | 570mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes