

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

چیلی بوقلمون، سیب‌زمینی شیرین و لوبیا قرمز

وعده ها: 6

رژیم: بدون گلوتن



مواد تشکیل دهنده

- 3 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- ¼ فنجان رب گوجه فرنگی
- 2 قاشق غذاخوری پودر چیلی
- 1 پوند بوقلمون آسیاب شده
- 1 پوند سیب‌زمینی شیرین، پوست کنده و خرد شده
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا، بدون نمک
- اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- ½ قاشق چای خوری نمک

دستورالعمل ها

مرحله 1: روغن را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیازها را اضافه کنید و تا زمانی که کمی قهوه‌ای شوند، حدود 5 دقیقه، بپزید. رب گوجه فرنگی و پودر چیلی را اضافه کنید و به مدت 2 دقیقه تفت دهید و مرتب هم بزنید.

مرحله 2: بوقلمون را اضافه کنید و حدود 10 دقیقه بپزید تا قهوه‌ای شود و به قطعات کوچک خرد کنید.

مرحله 3: 2 پیمانه آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد، سپس سیب‌زمینی‌ها را اضافه کنید. حرارت را کم کنید، درب قابلمه را بگذارید و حدود 15 تا 20 دقیقه بجوشانید تا سیب‌زمینی‌ها نرم شوند.

مرحله 4: لوبیا و نمک را اضافه کنید و هم بزنید و حرارت دهید تا بپزد. پودر فلفل چیلی بیشتری به دلخواه اضافه کنید و با برنج قهوه‌ای میل کنید.

• **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می‌کند! قرمز، پینتو یا کلیه را امتحان کنید. گوشت چرخ‌کرده بوقلمون ندارید؟ با مرغ چرخ‌کرده امتحان کنید!

• **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/ بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می‌تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!



در هر وعده: 370 کالری | 33 گرم کربوهیدرات | 7 گرم شکر | 9 گرم فیبر | 16 گرم چربی (3 گرم چربی اشباع) | 27 گرم پروتئین | 570 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید