

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

Món hầm cay kiểu Mexico (Chili) gồm gà tây, khoai lang và đậu đỏ

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 3 thìa canh dầu ăn
- 1 củ hành tây lớn, thái nhỏ
- ¼ cốc sốt cà chua cô đặc
- 2 thìa canh ớt bột
- 1 pound thịt gà tây xay
- 1 pound khoai lang, gọt vỏ và cắt hạt lựu
- 1 hộp (15 ounce) đậu thận, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- ½ thìa cà phê muối

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun dầu ăn trong nồi lớn ở lửa vừa. Cho hành tây vào nồi, xào đến khi hơi vàng, khoảng 5 phút. Thêm sốt cà chua cô đặc và bột ớt chili, nấu 2 phút, đảo đều.

BƯỚC 2: Cho thịt gà tây vào, nấu khoảng 10 phút đến khi chuyển màu nâu vàng và tơi nhỏ.

BƯỚC 3: Thêm 2 cốc nước, đun sôi rồi cho khoai lang vào. Hạ nhỏ lửa xuống mức thấp, đậy nắp, và nấu liu riu đến khi khoai mềm, trong khoảng 15-20 phút.

BƯỚC 4: Cho đậu và muối vào, đảo đều và đun nóng. Nêm thêm bột ớt chili tùy khẩu vị, dùng ngon hơn khi ăn kèm cơm gạo lứt.



- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử đậu đỏ, đậu pinto hoặc đậu thận Không có thịt gà tây xay? Có thể thay bằng thịt gà xay!
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!



Trong mỗi khẩu phần: 370 Calo | 33g Tinh bột | 7g Đường | 9g Chất xơ | 16g Chất béo (3g Chất béo bão hòa) | 27g Protein | 570mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes