

Vegetarian Chili Your Way

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 large onion, chopped
- 5 cloves garlic, minced
- 5 cups canned or fresh vegetables of your choice, chopped (carrots, peppers, celery, corn, etc.)
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons (or to taste) spices of your choice (chili powder, oregano, cumin, paprika, black pepper)
- 2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- 2 (15 ounce) cans beans of your choice, no salt added (black beans, kidney beans, pinto beans, etc.)
- ¾ cups vegetable broth, no salt added
- Optional: garnish of your choice (sour cream, green onions, cilantro, avocado, cheddar cheese)

Instructions

STEP 1: Heat oil in a medium pot over medium heat. Sauté the onion and garlic until soft, about 5 minutes. Add vegetables and cook about 5 minutes longer, stirring frequently until vegetables start to soften.

STEP 2: Add salt and spices of your choice. Stir for about 30 seconds or until fragrant.

STEP 3: Add tomatoes, beans and broth. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 30-45 minutes or until thickened. Garnish as desired.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!



Per Serving: 240 Calories | 43g Carbs | 11g Sugar | 13g Fiber | 4g Fat (0g Sat Fat) | 10g Protein | 320mg Sodium

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

Chile vegetariano a su gusto

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 5 dientes de ajo picados
- 5 tazas de verduras enlatadas o frescas a elección, picadas (zanahorias, pimientos, apio, maíz, etc.)
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas (o al gusto) de especias a elección (chile en polvo, orégano, comino, pimentón, pimienta negra)
- 2 latas (14,5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 2 latas (15 oz) de frijoles a elección, sin sal agregada (frijoles negros, frijoles rojos, frijoles pintos, etc.)
- ¾ taza de caldo de verduras sin sal agregada
- Opcional: guarnición a elección (crema agria, cebollas verdes, cilantro, aguacate, queso cheddar)

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla mediana a fuego medio. Sofría la cebolla y el ajo hasta que se ablanden, aproximadamente por 5 minutos. Agregue las verduras y cocine unos 5 minutos más, revolviendo con frecuencia, hasta que comiencen a ablandarse.

PASO 2: Agregue la sal y las especias a elección. Revuelva durante unos 30 segundos o hasta que desprendan su aroma.

PASO 3: Agregue los tomates, los frijoles y el caldo. Lleve a ebullición; luego, reduzca el fuego y deje hervir a fuego suave durante 30 a 45 minutos, o hasta que espese. Acompañe con la guarnición de su preferencia.



- **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.
- **¿Sabía qué?** ¡Los frijoles son una excelente fuente de proteínas vegetales y de fibra!



Por porción: 240 calorías | 43g carbohidratos | 11g azúcar | 13g fibra | 4g grasa (0g grasa saturada) | 10g proteína | 320mg sodio

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