

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# الفلفل الحار النباتي على طريقته

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



## المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 بصلة الكبيرة مقطعة
- 5 فصوص ثوم مفروم
- 5 أكواب من الخضراوات المعلبة أو الطازجة التي تختارها، مقطعة (جزر، فلفل، كرفس، ذرة، وما إلى ذلك).
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة (أو حسب الرغبة) من التوابل التي تختارها (مسحوق الفلفل الحار، الأوريغانو، الكمون، البابريكا، الفلفل الأسود)
- 2 علب طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 2 علب (15 أونصة) من الفاصوليا التي تختارها، بدون إضافة ملح (فاصوليا سوداء، فاصوليا حمراء، فاصوليا بينتو، وما إلى ذلك).
- ¼ أكواب مرق نباتي، بدون إضافة ملح
- اختياري: زينة حسب الذوق (كريمة حامضة، بصل أخضر، كزبرة، أفوكادو، جبنه شيدر)

## إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخّن الزيت في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة. يُقلّب البصل والثوم حتى يصبحا طريين، أي لمدة 5 دقائق تقريباً. تُضاف الخضار وتُطهى لمدة 5 دقائق أخرى مع التقليب باستمرار حتى تبدأ الخضار في النضج.
- الخطوة 2:** يُضاف الملح والتوابل حسب الرغبة. تُقلّب لمدة 30 ثانية تقريباً أو حتى تفوح الرائحة.
- الخطوة 3:** تُضاف الطماطم والفاصوليا والمرق. يُغلي المزيج، ثم تُخفّض الحرارة ويُترك على نار هادئة لمدة 30-45 دقيقة أو حتى يصبح قوامه كثيفاً. تُزيّن حسب الرغبة.



- **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!

- **هل تعلم؟** الفاصوليا مصدر رائع للبروتين النباتي والألياف!



لكل وجبة: 240 سعرة حرارية | 43 جرام كربوهيدرات | 11 جرام سكر | 13 جرام ألياف | 4 جرام دهون (0 جرام دهون مشبعة) | 10 جرام بروتين | 320 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)