

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

چیلی گیاهی به روش شما

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



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

- **آیا میدانستید؟** لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است!



مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- 5 حبه سیر، خرد شده
- 5 پیمانه سبزیجات کنسروی یا تازه دلخواه، خرد شده (هویج، فلفل، کرفس، ذرت و غیره)
- ½ قاشق چای خوری نمک
- 2 قاشق غذاخوری (یا به میزان دلخواه) ادویه دلخواه (پودر چیلی، پونه کوهی، زیره، پاپریکا، فلفل سیاه)
- 2 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 2 قوطی (15 اونس) لوبیا به دلخواه، بدون نمک اضافه (لوبیا سیاه، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و غیره)
- ¾ فنجان آب سبزیجات بدون نمک
- اختیاری: تزئین به دلخواه (خامه ترش، پیازچه، گشنیز، آووکادو، پنیر چدار)

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک تابه متوسط روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز و سیر را تفت دهید تا نرم شوند، حدود 5 دقیقه. سبزیجات را اضافه کنید و حدود 5 دقیقه دیگر بپزید، مرتباً هم بزنید تا سبزیجات شروع به نرم شدن کنند.
- مرحله 2:** نمک و ادویه های دلخواه خود را اضافه کنید. حدود 30 ثانیه یا تا زمانی که عطر آن بلند شود، هم بزنید.
- مرحله 3:** گوجه فرنگی، لوبیا و آبگوشت را اضافه کنید. بگذارید بجوشد، سپس حرارت را کم کنید و به مدت 30-45 دقیقه یا تا زمانی که غلیظ شود، بجوشانید. به دلخواه تزئین کنید.

در هر وعده: 240 کالری | 43 گرم کربوهیدرات | 11 گرم شکر | 13 گرم فیبر | 4 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 10 گرم پروتئین | 320 میلی گرم سدیم

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