

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

د سبزیجاتو مرچ یور وی

خو ځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکی او گلوتېن نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 لوی پیاز، ټوټه شوی
- 5 پلي هوره، ټوټه شوی
- 5 پیالې د خوښې وړ کنسرت شوي یا تازه سبزیجات،
- ټوټې ټوټې شوي (گازر، مرچ، گشنیز، جوار، او نور)
- ½ د چای کاشوغه مالګه
- 2 د چایو کاشوغې (یا د خوند سره سم) د خوښې وړ
- مصالحې (د مرچ پوډر، اوریکانو، زیره، پیپرکا، تور مرچ)
- 2 (14.5 اونس) قوطۍ پرې شوې ټماټې، بې له مالګې
- 2 (15 اونس) د خپلې خوښې وړ لوبیا، پرته له مالګې (تور لوبیا، عادي، پنتو لوبیا، او نور)
- ¾ پیالې د تازه سبزیجاتو سوپ چې مالګه ونه لري
- اختیاري: ستاسو د خوښې گارنش (ترشه کریم، شنه پیاز، دانه، ایوکاډو، چیدر پنیر)

لارښوونې

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په کړایي کې گرم کړئ. پیاز او هوره پکې واچوئ او تر نرمېدو پورې یې تقریباً 5 دقیقو لپاره پاخه کړئ. سبزیجات اضافه کړئ او شاوخوا 5 دقیقې نور پخه کړئ، په مکرر ډول یې خوړئ تر هغه چې سبزیجات نرم شي.
- ګام 2:** د خپلې خوښې وړ مالګه او مصالحې اضافه کړئ. تقریباً د 30 ثانیو لپاره یا تر هغه یې ولرئ چې بوی پیدا کړي.
- ګام 3:** رومیان، لوبیا او بروت اضافه کړئ. وپي اېشوئ، بیا تودوخه را کمه کړئ او د 30-45 دقیقو لپاره یا تر هغه چې ټنیک شي، پاخه کړئ. د خپلې خوښې مطابق یې سینګار کړئ.



- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خوږه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پورې مالګین شيان را کموي

- **ایا تاسو پوهېدئ؟** لوبیا د نباتي پروټینو او فایبر غوره سرچینه ده!



په هر ځل وړاندې کولو کې: 240 کالوري | 43 ګرامه کاربوهایډریټ | 11 ګرامه بوره | 13 ګرامه فایبر | 4 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ) | 10 ګرامه پروټین | 320 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ