

# 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)

# Rau củ ướp cay theo khẩu vị

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

## Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành tây lớn, thái nhỏ
- 5 tép tỏi, băm nhỏ
- 5 chén rau củ tươi hoặc đóng hộp tùy chọn, cắt nhỏ (cà rốt, ớt, cần tây, bắp, v.v.)
- ½ thìa cà phê muối
- 2 thìa canh (hoặc tùy khẩu vị) gia vị tự chọn (bột ớt, húng tây (oregano), thì là Ai Cập – cumin, bột paprika, tiêu đen)
- 2 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 2 hộp đậu (15 oz) tùy chọn, không muối (đậu đen, đậu đỏ, đậu cúc (pinto), v.v.)
- ¾ chén nước dùng rau củ, không thêm muối
- Trang trí: tùy ý (kem chua, hành lá, rau mùi ta (cilantro), trái bơ, phô mai cheddar)

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Đun nóng dầu trong nồi vừa ở mức lửa vừa. Cho hành tây và tỏi vào xào đến khi mềm, khoảng 5 phút. Thêm rau củ, nấu thêm khoảng 5 phút, đảo thường xuyên đến khi rau bắt đầu mềm.

**BƯỚC 2:** Nêm muối và các loại gia vị đã chọn. Đảo khoảng 30 giây cho đến khi dậy mùi thơm.

**BƯỚC 3:** Thêm cà chua, đậu và nước dùng. Đun sôi, sau đó hạ lửa và nấu liu riu 30–45 phút hoặc đến khi súp sánh đặc. Trang trí tùy thích.



- **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%!
- **Bạn có biết?** Đậu là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ dồi dào!



Trong mỗi khẩu phần: 240 Calo | 43g Tinh bột | 11g Đường | 13g Chất xơ | 4g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 10g Protein | 320mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)