



MICROWAVE CHILI

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 1 pound lean ground beef
- 1 (15 ounces) can low sodium pinto beans and liquid
- 1 (14 1/2 ounce) can low sodium peeled whole tomatoes with juice
- 1/2 cup onion, diced
- 1 (6 ounce) can tomato paste
- 1 green or red bell pepper, diced
- 1 garlic clove, minced
- 2 tablespoons chili powder
- 1/2 teaspoon cumin



PREPARATION

1. Combine all ingredients in a microwave safe bowl, cover with plastic wrap, cut a slit in the center to vent steam, microwave on high for 5 minutes. Remove from microwave and stir to break apart the meat.
2. Cover with 2 new pieces of plastic wrap, cut a slit in the center, and microwave on high for 10 minutes.
3. Remove plastic wrap carefully, stir, and cover again. Microwave on high for another 10 minutes.
4. Serve warm with brown rice or corn bread and enjoy!

SOURCE

<http://www.geniuskitchen.com/recipe/one-step-chili-153885>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| servings per container | |
| Serving size | 1 cup (343g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 300 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 7g | 9% |
| Saturated Fat 2.5g | 13% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 80mg | 27% |
| Sodium 290mg | 13% |
| Total Carbohydrate 26g | 9% |
| Dietary Fiber 9g | 32% |
| Total Sugars 8g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 31g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 65mg | 6% |
| Iron 7mg | 40% |
| Potassium 1169mg | 25% |

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



CHILI EN MICROONDA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 1 libra de carne picada, magra
- 1 (15 onzas) lata de frijoles pintos con líquido, bajos en sodio
- 1 (14 1/2 onza) lata de paste de tomates enteros pelados bajos en sodio con jugo
- 1/2 taza de cebolla, cortada en cubitos
- 1 (6 onzas) lata de pasta de tomate
- 1 pimiento verde o rojo, cortado en cubitos
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino

PREPARACIÓN

1. Combine todos los ingredientes en un bol grande apto para microondas, cubre con envoltura de plástico, corta una hendidura en el centro para ventilar el vapor, y calienta en el microonda por 5 minutos. Retire del microondas y revuelva para separar la carne
2. Cubre con 2 pedazos nuevos de envoltura de plástico, corta una hendidura en el centro, y calienta en el microonda por 10 minutos.
3. Retira el plástico cuidadosamente, mezcla, y cubre otra vez. Calienta en el microonda en alto por 10 minutos.
4. ¡Sirve caliente con arroz integral o pan de maíz y disfruta!

FUENTE

<http://www.geniuskitchen.com/recipe/one-step-chili-153885>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| servings per container | |
| Serving size | 1 cup (343g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 300 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 7g | 9% |
| Saturated Fat 2.5g | 13% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 80mg | 27% |
| Sodium 290mg | 13% |
| Total Carbohydrate 26g | 9% |
| Dietary Fiber 9g | 32% |
| Total Sugars 8g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 31g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 65mg | 6% |
| Iron 7mg | 40% |
| Potassium 1169mg | 25% |

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés