



PINTO BEAN CHILI

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

1 tablespoon olive oil
1 medium yellow onion, chopped
4 cloves garlic, roughly chopped
1 medium green bell pepper, seeded and chopped
2 teaspoons cumin
¾ teaspoon ancho chili powder
½ teaspoon salt
½ teaspoon ground black pepper
1 medium zucchini, diced
¾ cup (6 ounces) tomato paste
1 can (15.5 ounces) low-sodium black beans, drained and rinsed*
1 can (15.5 ounces) low-sodium pinto beans, drained and rinsed*
1 can (14.5 ounces) diced tomatoes with green chilies
1 can (14.5 ounces) low-sodium diced tomatoes
2 cups water (or broth)
Cilantro, chopped for garnish



*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1 ½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.

PREPARATION

1. In a large stock pot, heat oil over medium-high heat. Add onion, garlic and green bell pepper; cook, stirring frequently until onion is translucent and garlic is soft, about 4 minutes.
2. Add cumin, chili powder, salt and pepper and cook until spices are fragrant, about 1 minute.
3. Add zucchini and tomato paste; cook, stirring frequently, until tomato paste is deep brick red, about 3 minutes.
4. Stir in black and pinto beans and both cans of diced tomatoes. Add 2 cups water (or broth if using) and bring mixture to a boil. Reduce heat to a medium simmer and cook until zucchini is soft and tender, about 20 minutes.

SOURCE

foodnetwork.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup (498g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 45g 16%

Dietary Fiber 14g 50%

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 12g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 161mg 10%

Iron 4mg 20%

Potassium 1076mg 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 11/17

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



CHILI CON FRIJOL PINTO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento morrón verde, mediano, sin semilla y picado
- 2 cucharaditas comino
- ¾ cucharaditas chile ancho en polvo
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- 1 calabacín mediano, picado
- ¾ taza (6 oz.) pasta de tomate
- 1 lata (15.5 oz) frijol negro bajo en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15.5 oz) frijol pinto bajo en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14.5 oz) tomate picado con chile verde
- 1 lata (14.5 oz) tomate picado bajo en sodio
- 2 taza agua o caldo
- Cilantro, para adorno



*Si usa frijoles secos, enjuague los frijoles y déjelos en agua por la noche en el refrigerador. Deságüe el agua el día siguiente y añada agua fría a los frijoles de nuevo. Use la proporción de 1:3. Por ejemplo, si usa 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Cuando el agua hierva, desmenuce a fuego lento por una hora u hora y media. Ahora están listos los frijoles para usar como desea. Una lata de 15 oz de frijol es igual a 1 ½ taza de frijol cocido.

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Cocine la cebolla, ajo, y pimiento morrón. Revolviendo con frecuencia, cocine como 4 minutos hasta que la cebolla este translúcida y el ajo este suave.
2. Agregue comino, chile en polvo, sal y pimienta y cocine como 1 minuto hasta que las especias estén fragantes.
3. Agregue calabacín y pasta de tomate. Cocine como 3 minutos revolviendo con frecuencia hasta que la pasta de tomate tome color de rojo oscuro.
4. Añade los frijoles y dos latas de tomates. Agregue el agua o caldo y que hierva todo junto. Reduje el fuego a lento y cocine como 20 minutos hasta que el calabacín este suave.

FUENTE

foodnetwork.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup (498g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 14g	50%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 161mg	10%
Iron 4mg	20%
Potassium 1076mg	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 11/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés