



Bean Chili

Ingredients:

- ½ Tablespoon Olive Oil
- ½ Onion, diced
- 1 Clove Garlic, minced
- 1 8oz Can Tomato Sauce
- 1 14.5oz Can Diced Tomatoes with Green Chilies
- ½ 14.5oz Can Diced Tomatoes
- 1 Can Black Beans, drained and rinsed
- 1 Can Red Kidney Beans, drained and rinsed
- 1 Tablespoon and 1 Teaspoon Chili Powder
- 1 Teaspoon Cumin
- 1 Teaspoon Dried Oregano
- ¼ Teaspoon Cinnamon
- Salt and pepper to taste
- Water as needed

Preparation:

1. Heat olive oil over medium heat in large pot
2. Add diced onion and chopped garlic, sauté for 3-4 minutes until onion is soft.
3. Add remaining ingredients to pot and cook over medium heat for 30 minutes.
4. Serve hot, with you choice of toppings.



Good for You!

- ◇ Beans are an excellent source of vegetable protein and minerals such as iron, magnesium and zinc.

Make it your own!

- ◇ Try adding a can of pureed pumpkin or some ground turkey or beef.
- ◇ You can always top off chili with cheese, sour cream, green onions or chives.

Did you Know?

- ◇ Recipe freezes well!
- ◇ Plain Greek yogurt is a great alternative to sour cream.
- ◇ Draining and rinsing canned beans can reduce their sodium content by more than 40%!



Bean Chili

Ingredients:

- ½ Tablespoon Olive Oil
- ½ Onion, diced
- 1 Clove Garlic, minced
- 1 8oz Can Tomato Sauce
- 1 14.5oz Can Diced Tomatoes with Green Chilies
- ½ 14.5oz Can Diced Tomatoes
- 1 Can Black Beans, drained and rinsed
- 1 Can Red Kidney Beans, drained and rinsed
- 1 Tablespoon and 1 Teaspoon Chili Powder
- 1 Teaspoon Cumin
- 1 Teaspoon Dried Oregano
- ¼ Teaspoon Cinnamon
- Salt and pepper to taste
- Water as needed

Preparation:

1. Heat olive oil over medium heat in large pot
2. Add diced onion and chopped garlic, sauté for 3-4 minutes until onion is soft.
3. Add remaining ingredients to pot and cook over medium heat for 30 minutes.
4. Serve hot, with you choice of toppings.



Good for You!

- ◇ Beans are an excellent source of vegetable protein and minerals such as iron, magnesium and zinc.

Make it your own!

- ◇ Try adding a can of pureed pumpkin or some ground turkey or beef.
- ◇ You can always top off chili with cheese, sour cream, green onions or chives.

Did you Know?

- ◇ Recipe freezes well!
- ◇ Plain Greek yogurt is a great alternative to sour cream.
- ◇ Draining and rinsing canned beans can reduce their sodium content by more than 40%!



Chili de Frijoles

Ingredientes:

- ½ Cucharada de aceite de oliva
- ½ Cebolla, picada
- 1 Diente de ajo, picado
- 1 8oz Lata de salsa de tomate
- 1 14.5oz Lata de tomates picados con chiles verdes
- ½ 14.5oz Lata de tomates picados
- 1 Lata de frijoles negros, escurridos y enjugados
- 1 Lata de frijoles rojos
- 1 Cucharada y 1 Cucharadilla de chile en polvo
- 1 Cucharada de comino
- 1 Cucharilla de orégano seco
- ¼ Cucharilla de canela
- Sal y pimienta a gusto
- Agua según sea necesitado

Preparación:

1. Caliente aceite de oliva sobre fuego mediano en una olla grande.
2. Agregue cebolla picada y ajo picado, saltee por 3-4 minutos hasta que la cebolla esta tierna
3. Agregue los demás ingredientes a la olla y cocine over fuego mediano por 30 minutos.
4. Sirve caliente, con su selección de ingredientes.



Saludable!

- ◇ Frijoles son una comida excelente para proteína y minerales como hierro, magnesio, y zinc.

Hazlo suyo!

- ◇ Puede agregar una lata de pure de calabaza o carne o pavo molida.
- ◇ Se puede agregar queso, crema, cebolla verde o cebollín a su chili.

Sabia usted?

- ◇ Receta se congela bien!
- ◇ Yogur griego natural es una buena alternativa de crema.
- ◇ Escurriendo and enjugando los frijoles en lata puede reducir el contenido de sodio por mas de 40%!



Chili de Frijoles

Ingredientes:

- ½ Cucharada de aceite de oliva
- ½ Cebolla, picada
- 1 Diente de ajo, picado
- 1 8oz Lata de salsa de tomate
- 1 14.5oz Lata de tomates picados con chiles verdes
- ½ 14.5oz Lata de tomates picados
- 1 Lata de frijoles negros, escurridos y enjugados
- 1 Lata de frijoles rojos
- 1 Cucharada y 1 Cucharadilla de chile en polvo
- 1 Cucharada de comino
- 1 Cucharilla de orégano seco
- ¼ Cucharilla de canela
- Sal y pimienta a gusto
- Agua según sea necesitado

Preparación:

1. Caliente aceite de oliva sobre fuego mediano en una olla grande.
2. Agregue cebolla picada y ajo picado, saltee por 3-4 minutos hasta que la cebolla esta tierna
3. Agregue los demás ingredientes a la olla y cocine over fuego mediano por 30 minutos.
4. Sirve caliente, con su selección de ingredientes.



Saludable!

- ◇ Frijoles son una comida excelente para proteína y minerales como hierro, magnesio, y zinc.

Hazlo suyo!

- ◇ Puede agregar una lata de pure de calabaza o carne o pavo molida.
- ◇ Se puede agregar queso, crema, cebolla verde o cebollín a su chili.

Sabia usted?

- ◇ Receta se congela bien!
- ◇ Yogur griego natural es una buena alternativa de crema.
- ◇ Escurriendo and enjugando los frijoles en lata puede reducir el contenido de sodio por mas de 40%!