

Vegetarian Chili

Yield: 6 servings

Total Time: 30 minutes

Ingredients

- 2 teaspoons vegetable or olive oil
- 1 onion, chopped
- 2 carrots, chopped
- 2 Tablespoons chili powder
- 2 (15 ounce) cans low-sodium black beans, drained and rinsed
- 1 (15 ounce) can low-sodium corn, drained and rinsed
- 2 (15 ounce) cans low-sodium diced tomatoes
- 3 cups water
- ½ teaspoon salt (optional)

Preparation Instructions

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion, cook for 4 minutes stirring occasionally
3. Add carrots. Cook for 5 minutes stirring a few times so they do not burn.
4. Add chili powder. Stir to coat onions and carrots. Cook for 1 minute.
5. Add beans, corn, tomatoes, water and salt (optional). Stir to mix all together.
6. Bring chili to a boil. Reduce heat to low. Simmer for 15-20 minutes.

Nutrition Highlights

- Draining and rinsing canned beans and vegetables reduces the sodium by about 40%!
- Beans are a good source of protein and fiber. This recipe provides 12 grams of protein and 6 grams of fiber per serving.
- Serve this chili with brown rice for a hearty meal.

Adapted from <https://www.pittsburghfoodbank.org/get-help/healthy-eating/recipes/>

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Вегитарианское Жаркое "Чили"

Выход: 6 порций

Затраченное время: 30 мин

Ингредиенты

- 2 Ст.л. оливкового или канолы масла
- 1 луковица нарезанная
- 2 морковки нарезанные
- 2 Ст.л. порошка из чили перца
- 2 15-унц банки мало-солёной чёрной фасоли (слить жидкость и прополоскать)
- 2 15-унц банки мало-солёной кукурузы (слить жидкость и прополоскать)
- 2 15-унц банки мало-солёных нарезанных помидоров
- 3 чашки воды
- 1/2 ч.л. соли (по желанию)

Приготовление

1. В большой кастрюле разогрейте растительное масло на среднем огне.
2. Добавьте лук и пассеруйте его 4 мин иногда помешивая.
3. Добавьте морковь. Пассеруйте в течение 5 мин иногда помешивая.
4. Добавьте порошок из чили перца и смешайте его с морковью и луком. Пассеруйте 1 мин.
5. Добавьте фасоль, кукурузу, помидоры, воду и соль (по желанию). Всё хорошо перемешайте.
6. Доведите жаркое до кипения; снизьте огонь и медленно кипятите 15–20 мин.

Информация об Этом Блюде и его Пользе

- Сливая жидкость и прополаскивая консервированную фасоль и другие овощи Вы снижаете количество натрия (соли) примерно на 40%.
- Фасоль является отличным источником белка. Одна порция этого блюда содержит 12 г белка и 6 г клетчатки.
- Чтобы улучшить питательность этого блюда подавайте его с коричневым рисом.

Рецепт адаптирован из <https://www.pittsburghfoodbank.org/get-help/healthy-eating/recipes/>

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved