

TURKEY VEGGIE CHILI

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 1/2 CUPS, MAKES 4 SERVINGS):

291 calories; 27 grams carbohydrate; 11 grams fat; 24 grams protein; 7 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$6.57

INGREDIENTS

- 1 large onion, chopped
 - 4 cups chopped veggies (carrots, squash, sweet potatoes, fresh corn, bell peppers, in any combination)
 - 1 pound 93% lean ground turkey
 - 2 cups diced tomatoes
 - 3/4 cup water
 - 3 cloves fresh garlic, chopped
 - 3 Tbsp chili powder
 - 1 1/2 tsp salt
 - 1 tsp black ground pepper
-

DIRECTIONS

Chop all vegetables into very small pieces. Heat a large pot on medium heat and add onion and veggies. Add a couple splashes of water so they do not stick. Cook until onions are translucent; add small amount of water if veggies start to stick. Add turkey and cook until no longer pink, about 6-7 minutes. Add tomatoes, 3/4 cup of water, garlic, and spices. Simmer another 10-15 minutes, reducing liquid.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

CHILE DE PAVO Y VERDURAS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 1/2 TAZAS):

291 calorías; 27 gramos carbohidratos; 11 gramos grasa; 24 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$6.57

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande picada
- 4 tazas de verduras picadas
(zanahoria, calabaza, camote, elote fresco, pimientos de cualquier color)
- 1 libra de pavo molido sin grasa (93/7)
- 2 tazas de tomates cortados en cubitos
- 3/4 taza de agua
- 3 dientes de ajo fresco, picado
- 3 cucharadas de chile en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Pique todas las verduras en trozos muy pequeños. En una olla grande añada un poco de agua y cocine la cebolla y verduras. Cocine hasta que las cebollas estén transparentes, si las verduras comienzan a pegarse añada otro poquito de agua. Agregue el pavo y cocine hasta que no esté color rosado, unos 6-7 minutos. Agregue los tomates, 3/4 taza de agua, ajo, y especias. Cocine a fuego lento otros 10-15 minutos, hasta que el líquido se reduzca.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites