



HEARTY VEGETARIAN CHILI



This hearty and delicious vegetarian chili recipe is packed with a variety of seasonal vegetables. Rich in nutrition and flavor, quick and easy to make, this meal is a crowd pleaser that's perfect for lunch or dinner.

Nutritional Facts:

Black and kidney beans are a great source of protein and dietary fiber. While carrots, bell peppers, corn, tomatoes, green chiles, and herbs together are rich in B vitamins and vitamins, A, C and K; manganese, magnesium, potassium, antioxidants, and folate.

This assists with digestion, weight management, cardiovascular and bone health; blood pressure, and cholesterol levels; boosts immune function and energy levels; as well as aids in the management of osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients (Serves 6):


½ Tablespoon olive oil	¼ teaspoon paprika
3 cloves garlic, minced	¼ teaspoon cayenne pepper
1 yellow onion, chopped	Salt and pepper to taste
1 large carrot, diced	1 can (28 ounce) fire-roasted tomatoes
1 red bell pepper, diced	¾ cup vegetarian broth
1 (4 ounce) can mild green chiles	1 can (15 ounce) black beans rinsed and drained
1½ Tablespoons mild chili powder	1 can (15 ounce) kidney beans rinsed and drained
1 Tablespoon cumin	1 cup corn
½ teaspoon dried oregano	Garnish with tortilla chips, cheese, avocado, cilantro and Greek yogurt
¼ teaspoon garlic powder	


Instructions:

- Place oil in a large pot and over medium high heat. Add in garlic, onion, carrot, red bell pepper, sweet potatoes, and green chiles. Sauté for 5-7 minutes, stirring frequently.
- Add in chili powder, cumin, oregano, garlic powder, paprika, cayenne pepper, salt and black pepper. Stir for about 30 seconds.
- Add in crushed tomatoes, broth/water, black beans, kidney beans and corn. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 30-45 minutes or until chili thickens and flavors come together. Taste and adjust seasonings and salt as necessary.
- Garnish with anything you'd like to include tortilla chips, shredded cheese, avocado slice, cilantro, and Greek yoghurt.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.ambitiouskitchen.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



CHILI VEGETARIANO SUSTANCIOSO



Esta deliciosa y sustanciosa receta de chili vegetariano está repleta de verduras de temporada. Rica en nutrientes y sabor, rápida y fácil de preparar, esta comida es perfecta para el almuerzo o la cena.

Información nutricional:

Los frijoles negros y rojos son una excelente fuente de proteínas y fibra dietética. Las zanahorias, los pimientos morrones, el maíz, los tomates, los chiles verdes y las hierbas aromáticas son ricos en vitaminas del complejo B, A, C y K; manganeso, magnesio, potasio, antioxidantes y folato.

Esto favorece la digestión, el control de peso, la salud cardiovascular y ósea; la presión arterial y los niveles de colesterol; mejora la función inmunitaria y los niveles de energía; y ayuda en el manejo de

la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (6 porciones):


½ cucharada de aceite de oliva	¼ cucharadita de pimentón
3 dientes de ajo picados	¼ cucharadita de pimienta de cayena
1 cebolla amarilla picada	Sal y pimienta al gusto
1 zanahoria grande picada	1 lata (28 onzas) de tomates asados al fuego
1 pimiento morrón rojo picado	¾ taza de caldo vegetariano
1 lata (113 g) de chiles verdes suaves	1 lata (15 onzas) de frijoles negros enjuagados y escurridos
1½ cucharadas de chile en polvo suave	1 lata (15 onzas) de frijoles rojos enjuagados y escurridos
1 cucharada de comino	1 taza de maíz
½ cucharadita de orégano seco	Decorar con totopos, queso, aguacate, cilantro y yogur griego
¼ cucharadita de ajo en polvo	


Instrucciones:

- Coloque el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue el ajo, la cebolla, la zanahoria, el pimiento rojo, los camotes y los chiles verdes. Saltee de 5 a 7 minutos, revolviendo con frecuencia.
- Agregue el chile en polvo, el comino, el orégano, el ajo en polvo, el pimentón, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta negra. Revuelva durante unos 30 segundos.
- Agregue los tomates triturados, el caldo/agua, los frijoles negros, los frijoles rojos y el maíz. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 30 a 45 minutos o hasta que el chile espese y los sabores se integren. Pruebe y ajuste la sazón y la sal si es necesario.
- Decore con lo que desee, como totopos, queso rallado, una rodaja de aguacate, cilantro y yogur griego.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.ambitiouskitchen.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832