



TOMATILLO CHILI/STEW



This nutritious and delicious Tomatillo Chili recipe is full of sweet and spicy flavor sensations. Quick and easy to make, this meal ticks all the boxes for a family favorite meal.

Nutritional Facts:

Beans are a great source of protein and dietary fiber. While carrots, bell peppers potato, tomatillos, 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 8):

Tablespoon olive oil	2 Tablespoons ground cumin
1 large onion, diced	1 teaspoon ground coriander
1 red bell pepper, diced	1/2 teaspoon Himalayan or sea salt
1 or 2 jalapeno peppers, diced	2 cups low-sodium vegetable broth
3 carrots, diced	2 pounds tomatillos, diced
3 medium-small potatoes, diced	1 (14-ounce) can pinto beans, drained
4 garlic cloves, diced	1 (14-ounce) can cannellini beans, drained
1 cup green beans or peas	Optional: 1/4 cup cilantro or a dollop of yoghurt

Instructions:

1. Heat the oil in a large skillet over medium-high heat. Brown a little onion, then add the remaining onion, peppers, carrots, potatoes, and garlic. Sauté', by stirring, for about 5 minutes.
2. Add the cumin, coriander, and salt. Cook, while stirring, for about 30 more seconds.
3. Add the broth, tomatillos, pinto beans, and cannellini beans. Bring to a simmer and cook, uncovered, for 15 to 20 minutes or until the carrots and potatoes are cooked through. Add the green beans.
4. Blend about 2 cups of the chili; return to the pot and stir through.
5. Serve with 1/4 cup cilantro or a dollop of plant-based yogurt.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.alifewellplanted.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



TOMATILLO CHILI/GUIISO



Esta nutritiva y deliciosa receta de chile con tomatillo está llena de sabores dulces y picantes. Rápida y fácil de preparar, esta comida cumple con todos los requisitos para ser una de las favoritas de toda la familia.

Información Nutricional:

Los frijoles son una excelente fuente de proteínas y fibra dietética. Las zanahorias, los pimientos, la papa, los tomatillos y las hierbas, en conjunto, 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 inmunológica y los niveles de energía; y ayuda en el manejo de la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (8 porciones):

Cucharada de aceite de oliva	2 cucharadas de comino molido
1 cebolla grande, picada	1 cucharadita de cilantro molido
1 pimiento rojo, picado	1/2 cucharadita de sal del Himalaya o marina
1 o 2 jalapeños, picados	2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
3 zanahorias, picadas	2 libras de tomatillos picados
3 papas medianas-pequeñas, picadas	1 lata (14 onzas) de frijoles pintos, escurridos
4 dientes de ajo, picados	1 lata (14 onzas) de frijoles cannellini, escurridos
1 taza de judías verdes o guisantes	Opcional: ¼ de taza de cilantro o una cucharada de yogur

Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Dora un poco de cebolla y luego agrega el resto de la cebolla, los pimientos, las zanahorias, las papas y el ajo. Saltea, revolviendo, durante unos 5 minutos.
2. Agrega el comino, el cilantro y la sal. Cocina, revolviendo, durante unos 30 segundos más.
3. Agrega el caldo, los tomatillos, los frijoles pintos y los frijoles cannellini. Lleva a fuego lento y cocina, sin tapar, de 15 a 20 minutos o hasta que las zanahorias y las papas estén bien cocidas. Agrega los ejotes.
4. Licúa aproximadamente 2 tazas de chile; regresa a la olla y revuelve.
5. Sirve con ¼ de taza de cilantro o una cucharada de yogur vegetal.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: alifewellplanted.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