

Bean, Vegetable and Barley Chili

8 Servings

Ingredients

2 cans (15oz each) **black beans**, no sodium, drained and rinsed
1 green **bell pepper**, chopped
1 medium **onion**, chopped
2 **carrots**, diced
1 small **butternut squash**, chopped
1 cup frozen **corn**
1 can (14oz) **tomato sauce**, low sodium
1 can (14oz) **diced tomatoes**, no sodium added
½ cup **pearl barley**
1 **zucchini**, chopped
1 cup of **kale**, chopped, thick stems removed
1 cup **water**
2 tsp **vegetable oil**
2 **cloves garlic**, minced
Optional spices: 2 tsp salt, 2 tsp cumin, 1 tsp dried oregano, ¼ tsp cayenne pepper, ¼ tsp cinnamon. OR try 1 Tbs Cajun Seasoning
Optional Toppings: grated cheese, sour cream yogurt or avocado slices

Instructions

1. Heat oil in skillet over medium heat. Add onions, and sauté until tender, about 5 minutes.
2. Add salt, garlic, bell pepper, carrots, squash and spices. Sauté for 5-10 minutes.
3. Add corn, diced tomato, tomato sauce and water to the vegetable mixture and bring to a boil.
4. Add barley, lower heat and partially cover to let simmer for about 40 minutes.
5. Check occasionally and add water if it sticks to the bottom of the pot.
6. Add beans and zucchini, and simmer for 15 minutes. Add kale just before serving.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 230

Total Fat: 2g

Saturated Fat: 0g

Protein: 11g

Sodium: 770mg

Carbohydrates: 45g

Added Sugar: 0g

Fiber: 13g

Chili con Frijoles, Vegetales y Cebada

8 Porciones

Ingredientes

2 latas (15oz cada una) de **frijoles negros**, sin sodio, enjuagados y escurridos
1 **pimiento/chile dulce verde**, picado
1 **cebolla** mediana, picada
2 **zanahorias**, picadas
1 **calabaza/ayote tipo "mantequilla"**, picado
1 taza de **maíz** congelado
1 lata (14oz) de **salsa de tomate**, baja en sodio
1 lata (14oz) de **tomates picados**, sin sodio
½ taza de **cebada perlada**
1 **calabacín**, picado
1 taza de **col rizada**, sin los tallos y picada
1 taza de **agua**
2 cucharaditas de **aceite vegetal**
2 **dientes de ajo**, finamente picados
Especias adicionales: 2 cucharaditas de sal, 2 cucharaditas de comino, 1 cucharadita de oregano en polvo, ¼ cucharadita de pimiento cayena, ¼ cucharadita de canela en polvo. O pruebe con 1 cucharada de nuestro condimento Cajún
Ingredientes Opcionales: queso rallado, crema

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén sobre fuego medio. Agregue la cebolla y saltée hasta que esté tierna, como 5 minutos.
2. Agregue sal, ajo, pimiento dulce, zanahoria, calabaza y especias. Saltée por 5-10 minutos.
3. Agregue el maíz, tomate picado, salsa de tomate y agua y deje hervir.
4. Agregue la cebada y baje el fuego. Tape la olla parcialmente y cocine a bajo hervor por 40 minutos.
5. Revise ocasionalmente y agregue agua si se empieza a pegar al fondo de la olla.
6. Agregue los frijoles y el calabacín y deje cocinar por 15 minutos. Agregue la col rizada justo antes de servir.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 230

Grasa Total: 2g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 11g

Sodio: 770mg

Carbohidratos: 45g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 13g