

Quick Chili

6 Servings

Ingredients

- ½ lb lean **ground meat** (15% or less of fat)
- 1 medium **onion**, chopped
- 1 can (15oz) **kidney beans**, low-sodium, drained and rinsed
- 2 cans (15oz each) diced **tomatoes** with liquid, no sodium added
- 1 cup water
- 2 Tbs **chili powder**

Optional Ingredients: bell peppers, carrots, celery and corn

Optional Toppings: shredded cabbage, plain greek yogurt, cilantro, cheese

Optional Spices: cumin, oregano, red pepper flakes

Instructions

1. Brown meat and onions in a large skillet over medium-high heat. Pour meat onto a paper towel-lined plate to drain fat. Rinse pan, and add the drained meat back to the pan.
2. Add beans, tomatoes with liquid, chili powder and water.
3. Reduce heat to low, cover and cook for 10 minutes. Serve hot.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 200

Total Fat: 7g

Saturated Fat: 2.5g

Protein: 17g

Sodium: 260mg

Carbohydrates: 18g

Added Sugar: 0g

Fiber: 6g

Chili Rápido

6 Porciones

Ingredientes

- ½ lb de **carne molida** (15% o menos de grasa)
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 1 lata (15oz) de **frijoles colorados**, bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 2 latas (15oz cada una) de **tomates picados** con su jugo, sin sodio agregado
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de **chile en polvo**

Ingredientes Opcionales: pimientos dulces, zanahora, apio y maíz

Opcional para cubrir el chili: repollo rallado, yogurt natural griego, cilantro, queso

Espicias Opcionales: comino, orégano, hojuelas de chile rojo

Preparación

1. Cocine la carne y cebolla en una sartén grande sobre fuego medio-alto. Transfiera la carne a un plato cubierto con papel absorbente para remover exceso de grasa. Limpie la sartén y devuelva la carne a la sartén.
2. Agregue los frijoles, tomates con su jugo, chile en polvo y agua.
3. Reduzca el calor, cubra y cocine por 10 minutos. Sirva caliente.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 200

Grasa Total: 7g

Grasa Saturada: 2.5g

Proteína: 17g

Sodio: 260mg

Carbohidratos: 18g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 6g