

# Southwestern Sweet and Spicy Chili

8 Servings

## Ingredients

- 4 cups (fresh or frozen) **butternut squash**, peeled and diced
- 1 cup uncooked **brown rice**
- 1 red **bell pepper**, seeded and diced
- 1 can (15oz) **corn**, low sodium, drained and rinsed
- 1 can (15oz) **black beans**, low sodium, drained and rinsed
- 1 can (15oz) **diced tomatoes**, low sodium
- 1 medium **onion**, diced
- 4 cups **vegetable broth**, low sodium
- 1 Tbs chili powder
- 1 Tbs paprika
- 1 Tbs cumin
- 1 Tbs oregano

*Optional ingredients: use 3 Tbs of **homemade Chili Powder** instead of the spices listed above. Try adding 2 minced chipotle peppers in adobo sauce for even more flavor (remove seeds for less heat).\**

*Optional Toppings: avocado, sour cream/plain yogurt, cilantro, cheese*

## Instructions

1. Add all ingredients to slow cooker and stir to combine.
2. Cook on high for 4 hours or on low for 8 hours.
3. Top with optional toppings, if you'd like. Serve and enjoy!



## Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 240

Total Fat: 2g

Saturated Fat: 0g

Protein: 8g

Sodium: 270mg

Carbohydrates: 49g

Added Sugar: 0g

Fiber: 10g

# Chili a la Tex-Mex

8 Porciones

## Ingredientes

- 4 tazas de **calabaza/ayote tipo "mantequilla"** (fresca o congelada), pelada y picada
- 1 taza de **arroz integral**, crudo
- 1 **pimiento dulce rojo**, sin semillas y picado
- 1 lata (15oz) de **maíz**, bajo en sodio, enjuagado y escurrido
- 1 lata (15oz) de **frijoles negros**, bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15oz) de **tomates picados**, bajos en sodio
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 4 tazas de **caldo de vegetales**, bajo en sodio
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de orégano

*Ingredientes Opcionales: use 3 cucharadas de nuestra receta casera de chile en polvo en vez de las especias mencionadas anteriormente.*

*Pruebe agregar 2 chiles chipotle en salsa de adobo, picados finamente para más sabor (remueva las semillas para bajar el picante).\**

*Ingredientes Opcionales para la Cobertura: aguacate, natilla/crema agria o yogurt natural, cilantro, queso.*

## Preparación

1. Agregue todos los ingredientes a una olla de cocimiento lento y cocine.
2. Cocine a fuego alto por 4 horas o a fuego bajo por 8 horas.
3. Termine con agregar los ingredientes opcionales para la cobertura si lo desea. Sirva y disfrute!



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 240

Grasa Total: 2g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 8g

Sodio: 270mg

Carbohidratos: 49g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 10g