

TURKEY VEGGIE CHILI



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 1/2 CUPS, MAKES 4 SERVINGS):

291 calories; 27 grams carbohydrate; 11 grams fat; 24 grams protein; 7 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$6.57

INGREDIENTS

- 1 large onion, chopped
 - 4 cups chopped veggies (carrots, squash, sweet potatoes, fresh corn, bell peppers, in any combination)
 - 1 pound 93% lean ground turkey
 - 2 cups diced tomatoes
 - 3/4 cup water
 - 3 cloves fresh garlic, chopped
 - 3 Tbsp chili powder
 - 1 1/2 tsp salt
 - 1 tsp black ground pepper
-

DIRECTIONS

Chop all vegetables into very small pieces. Heat a large pot on medium heat and add onion and veggies. Add a couple splashes of water so they do not stick. Cook until onions are translucent; add small amount of water if veggies start to stick. Add turkey and cook until no longer pink, about 6-7 minutes. Add tomatoes, 3/4 cup of water, garlic, and spices. Simmer another 10-15 minutes, reducing liquid.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 1/2 TAZAS):

291 calorías; 27 gramos carbohidratos; 11 gramos grasa; 24 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$6.57

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande picada
 - 4 tazas de verduras picadas
(zanahoria, calabaza, camote, elote fresco, pimientos de cualquier color)
 - 1 libra de pavo molido sin grasa (93/7)
 - 2 tazas de tomates cortados en cubitos
 - 3/4 taza de agua
 - 3 dientes de ajo fresco, picado
 - 3 cucharadas de chile en polvo
 - 1 1/2 cucharaditas de sal
 - 1 cucharadita de pimienta negra molida
-

PREPARACIÓN

Pique todas las verduras en trozos muy pequeños. En una olla grande añada un poco de agua y cocine la cebolla y verduras. Cocine hasta que las cebollas estén transparentes, si las verduras comienzan a pegarse añada otro poquito de agua. Agregue el pavo y cocine hasta que no esté color rosado, unos 6-7 minutos. Agregue los tomates, 3/4 taza de agua, ajo, y especias. Cocine a fuego lento otros 10-15 minutos, hasta que el líquido se reduzca.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.