

Pumpkin Chili

Makes 8 servings.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

- 2 teaspoons olive oil
- 1 small yellow onion (chopped)
- 1 green bell pepper (cored, seeded and chopped)
- 2 jalapeño peppers (seeded and finely chopped)
- 2 cloves garlic (finely chopped or 1/2 teaspoon garlic powder)
- 1 pound ground turkey
- 1 can diced tomatoes with juice
- 1 can pumpkin puree
- 1 cup water
- 1 teaspoon cumin, ground, salt, and pepper (to taste, optional)
- 1 can kidney beans (Can choose other beans if desired.)



1. Heat oil in a large pot over medium high heat.
2. Add onion, bell pepper, jalapenos and garlic and cook, stirring frequently until tender, about 5 minutes.
3. Add turkey and cook until browned.
4. Add tomatoes, pumpkin, water, chili powder, cumin, salt, and pepper and bring to a boil.
5. Reduce heat to medium low then add beans.
6. Cover and simmer, stirring occasionally, for 30 minutes more.
7. Ladle chili into bowls and serve.

Nutrition information per serving: Calories 193, Carbohydrate 17g, Fiber 6g, Protein 14g, Total Fat 8g, Saturated Fat 2g, Sodium 242mg



*Adapted from Bronson Wellness Center
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Chili de calabaza

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

2 cucharaditas aceite de oliva
1 cebolla amarilla pequeña (picada)
1 pimiento verde (con núcleo, sembrado y picado)
2 pimientos jalapeños (sembrados y finamente picados)
2 clavos ajo (finamente picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
1 libra pavo molido
1 lata tomates dados con jugo
1 lata puré de calabaza
1 taza agua
1 cucharadita comino, molido, sal y pimienta (al gusto, opcional)
1 lata frijol rojo (puede elegir otros frijoles si está deseado)



1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio alto.
2. Añada la cebolla, el pimiento, los jalapeños y el ajo y cocine, revolviendo con frecuencia hasta que se suavicen, unos 5 minutos.
3. Añada el pavo y cocine hasta que esté dorado.
4. Añada los tomates, la calabaza, el agua, el ajo en polvo, el comino, la sal y la pimienta y ponga a hervir.
5. Reduzca el calor a medio bajo y luego añada los frijoles.
6. Cubra y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 30 minutos más.
7. Vierta el chile en tazones y sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 193, Carbohidratos 17g, Fibra 6g, Proteínas 14g, Grasa Total 8g, Grasa Saturada 2g, Sodio 242mg



Adaptación de: Bronson Wellness Center
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.