

Black Bean & Veggie Chili

Ingredients:

- 1 Tablespoon vegetable oil
- 1 large onion, diced
- 1 bell pepper, diced
- 1 sweet potato, peeled and diced
- 1 (28 oz) can diced tomatoes
- 1 (15 oz) can beans
- 1 (11 oz) can corn
- 1 Tablespoon chili powder
- 1 Tablespoon cumin
- 1 1/2 teaspoon oregano

Directions: Cook onion and bell pepper in oil in a large stockpot over medium heat for about 5 minutes. Add all other ingredients and stir to mix well. Bring to a boil, then reduce heat to a simmer and cook covered for 20-30 minutes stirring occasionally.

Serves 5, Serving size: 389g

Calories: 180 Fat: 4.2g Sodium: 41mg Carbs: 34.9g Sugar: 11.3g Protein: 6.0g



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Black Bean & Veggie Chili

Ingredients:

- 1 Tablespoon vegetable oil
- 1 large onion, diced
- 1 bell pepper, diced
- 1 sweet potato, peeled and diced
- 1 (28 oz) can diced tomatoes
- 1 (15 oz) can beans
- 1 (11 oz) can corn
- 1 Tablespoon chili powder
- 1 Tablespoon cumin
- 1 1/2 teaspoon oregano

Directions: Cook onion and bell pepper in oil in a large stockpot over medium heat for about 5 minutes. Add all other ingredients and stir to mix well. Bring to a boil, then reduce heat to a simmer and cook covered for 20-30 minutes stirring occasionally.

Serves 5, Serving size: 389g

Calories: 180 Fat: 4.2g Sodium: 41mg Carbs: 34.9g Sugar: 11.3g Protein: 6.0g



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Black Bean & Veggie Chili

Ingredients:

- 1 Tablespoon vegetable oil
- 1 large onion, diced
- 1 bell pepper, diced
- 1 sweet potato, peeled and diced
- 1 (28 oz) can diced tomatoes
- 1 (15 oz) can beans
- 1 (11 oz) can corn
- 1 Tablespoon chili powder
- 1 Tablespoon cumin
- 1 1/2 teaspoon oregano

Directions: Cook onion and bell pepper in oil in a large stockpot over medium heat for about 5 minutes. Add all other ingredients and stir to mix well. Bring to a boil, then reduce heat to a simmer and cook covered for 20-30 minutes stirring occasionally.

Serves 5, Serving size: 389g

Calories: 180 Fat: 4.2g Sodium: 41mg Carbs: 34.9g Sugar: 11.3g Protein: 6.0g



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Black Bean & Veggie Chili

Ingredients:

- 1 Tablespoon vegetable oil
- 1 large onion, diced
- 1 bell pepper, diced
- 1 sweet potato, peeled and diced
- 1 (28 oz) can diced tomatoes
- 1 (15 oz) can beans
- 1 (11 oz) can corn
- 1 Tablespoon chili powder
- 1 Tablespoon cumin
- 1 1/2 teaspoon oregano

Directions: Cook onion and bell pepper in oil in a large stockpot over medium heat for about 5 minutes. Add all other ingredients and stir to mix well. Bring to a boil, then reduce heat to a simmer and cook covered for 20-30 minutes stirring occasionally.

Serves 5, Serving size: 389g

Calories: 180 Fat: 4.2g Sodium: 41mg Carbs: 34.9g Sugar: 11.3g Protein: 6.0g



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Chili con Frijoles Negros y Verduras

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 chile dulce, picado
- 1 papa dulce, pelada y picada
- 1 (28 oz) lata de tomates cortados
- 1 (15 oz) lata de frijoles
- 1 (11 oz) lata de maíz
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1 1/2 Cucharadita de oregano



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Preparacion:

Cocine la cebolla y el chile dulce en aceite en una olla grande sobre el calor medio durante aproximadamente 5 minutos. Añada todos otros ingredientes y mezcle bien. Pone a hervir, luego reduzca la temperatura a fuego lento y cubra y cocine durante 20-30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Sirve 5, Tamaño de la porción: 389g

Calorías: 180 Grasa: 4.2g Sodio: 41mg Carbohidratos: 34.9g Azúcar: 11.3g proteína: 6.0 g

Chili con Frijoles Negros y Verduras

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 chile dulce, picado
- 1 papa dulce, pelada y picada
- 1 (28 oz) lata de tomates cortados
- 1 (15 oz) lata de frijoles
- 1 (11 oz) lata de maíz
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1 1/2 Cucharadita de oregano



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Preparacion:

Cocine la cebolla y el chile dulce en aceite en una olla grande sobre el calor medio durante aproximadamente 5 minutos.

Añada todos otros ingredientes y mezcle bien. Pone a hervir, luego reduzca la temperatura a fuego lento y cubra y cocine durante 20-30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Sirve 5, Tamaño de la porción: 389g

Calorías: 180 Grasa: 4.2g Sodio: 41mg Carbohidratos: 34.9g Azúcar: 11.3g proteína: 6.0 g

Chili con Frijoles Negros y Verduras

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 chile dulce, picado
- 1 papa dulce, pelada y picada
- 1 (28 oz) lata de tomates cortados
- 1 (15 oz) lata de frijoles
- 1 (11 oz) lata de maíz
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1 1/2 Cucharadita de oregano



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Preparacion:

Cocine la cebolla y el chile dulce en aceite en una olla grande sobre el calor medio durante aproximadamente 5 minutos. Añada todos otros ingredientes y mezcle bien. Pone a hervir, luego reduzca la temperatura a fuego lento y cubra y cocine durante 20-30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Sirve 5, Tamaño de la porción: 389g, Calorías: 180 Grasa: 4.2g Sodio: 41mg Carbohidratos: 34.9g Azúcar: 11.3g proteína: 6.0 g

Chili con Frijoles Negros y Verduras

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 chile dulce, picado
- 1 papa dulce, pelada y picada
- 1 (28 oz) lata de tomates cortados
- 1 (15 oz) lata de frijoles
- 1 (11 oz) lata de maíz
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1 1/2 Cucharadita de oregano



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Preparacion:

Cocine la cebolla y el chile dulce en aceite en una olla grande sobre el calor medio durante aproximadamente 5 minutos.

Añada todos otros ingredientes y mezcle bien. Pone a hervir, luego reduzca la temperatura a fuego lento y cubra y cocine durante 20-30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Sirve 5, Tamaño de la porción: 389g, Calorías: 180 Grasa: 4.2g Sodio: 41mg Carbohidratos: 34.9g Azúcar: 11.3g proteína: 6.0 g