

Chili de calabaza

Butternut Squash Chili

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de calabaza, pelada, sin semillas y cortada en dados (fresca o congelada)
- 2/3 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de zanahorias, ralladas o picadas
- 1/2 cda. de aceite de oliva
- 1 lata (15 oz) de tomates cortados en cubos sin sal
- 2 cdas. de pasta de tomate sin sal
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 cda. de chile en polvo

Instrucciones:

Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté transparente, unos 5 minutos.

Agregar la calabaza y cocinar durante 10-15 minutos (5 minutos si está congelada)

Agregar el resto de los ingredientes. Llevar a hervor. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento, tapado, hasta que las verduras estén tiernas (unos 45 minutos si son frescas, 25 minutos si son congeladas), removiendo de vez en cuando.

Información nutricional para 1 porción:

Calorías: 134 cal./ Carbohidratos 26 g / Grasa 1.4 g/ Grasas saturadas 0.2 g / Proteína 5.7 g / Sodio 58 mg / Azúcar 5.6 g / Potasio 727 mg / Fibra 7.3 g / Calcio 68.6 mg / Hierro 2 mg

Makes 6 servings

Ingredients:

- 2 cups butternut squash, peeled, seeded, diced (fresh or frozen)
- 2/3 cup onions, diced
- 1/3 cup carrots, shredded or chopped
- 1/2 tbsp olive oil
- 1 can (15 oz) diced tomatoes, no salt added
- 2 tbsp tomato paste, no salt added
- 1 can low sodium black beans, drained and rinsed
- 1 tbsp chili powder

Directions:

Heat oil in large pot over medium heat. Add onion and cook until translucent, about 5 minutes.

Add in butternut squash and cook for 10-15 mins (5 minutes if frozen).

Add remaining ingredients. Bring to a boil. Reduce heat and simmer, covered, until vegetables are tender (about 45 mins for fresh, 25 min for frozen), stirring occasionally.

Nutrition for 1 serving - 1 cup

Calories: 134 Cal/ Carbs 26g / Fat 1.4g/ Sat fat 0.2g / Protein 5.7g / Sodium 58mg / Sugar 5.6g / Potassium 727mg / Fiber 7.3g / Calcium 68.6mg / Iron 2mg

