

Butternut Harvest Chili

6 Servings

Ingredients

- 2 cups **butternut squash**, peeled, seeded, diced
- $\frac{2}{3}$ cup **onions**, diced
- $\frac{1}{3}$ cup **carrots**, shredded or chopped
- $\frac{1}{2}$ Tbs **olive or vegetable oil**
- 1 can (15 oz) **diced tomatoes**, no added sodium
- 2 Tbs **tomato paste**, no added sodium
- 1 can **black beans**, drained and rinsed
- 1 Tbs **chili powder**

Optional: $\frac{1}{4}$ cup apple juice

Instructions

1. Heat oil in large pot over medium heat. Add onions and cook until translucent, about 5 minutes.
2. Add in butternut squash and cook for 10-15 minutes (or 2-3 min if using frozen).
3. Add remaining ingredients. Bring to a boil. Reduce heat and simmer, covered, until vegetables are tender (about 45 minutes for fresh, 25 min for frozen), stirring occasionally.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 130
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 6g
Sodium: 160mg
Carbohydrates: 25g
Added Sugar: 0g
Fiber: 8g

Chili de Calabaza

6 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **calabaza tipo "mantequilla"**, pelada, sin semillas y picada
- $\frac{2}{3}$ taza de **cebolla**, picada
- $\frac{1}{3}$ taza de **zanahoria**, rallada o picada
- $\frac{1}{2}$ cucharada de **aceite de oliva o vegetal**
- 1 lata (15 oz) de **tomates picados**, sin sodio
- 2 cucharadas de **pasta de tomate**, sin sodio
- 1 lata de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de **chile en polvo**

Opcional: $\frac{1}{4}$ taza de jugo de manzana

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio. Agregue cebolla y cocine hasta que esté translúcida, como 5 minutos.
2. Agregue la calabaza y cocine por 10-15 minutos (o 2-3 min si usa calabaza congelada).
3. Agregue los ingredientes restantes. Deje hervir. Reduzca el calor y hierva a fuego lento, tapado, hasta que los vegetales estén tiernos (como 45 minutos si calabaza es fresca, 25 min si es congelada), moviendo ocasionalmente.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 130
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 6g
Sodio: 160mg
Carbohidratos: 25g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 8g

