

CHIPOTLE TURKEY CHILI

Ingredients:

- 1 lb 93/7 lean ground turkey
- 1 medium yellow onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 (6 oz) can no-salt-added tomato paste
- 2 Tbsp Chipotle Chili Seasoning*
- 1 medium unpeeled sweet potato, diced
- 1 (15 oz) can no-salt-added diced tomatoes, undrained
- 3 cups unsalted chicken broth
- 1/2 cup plain non-fat Greek yogurt

Preparation:

1. Heat a large stockpot over medium-high. Add turkey, onion & garlic. Cook 5-7 minutes or until cooked through, crumbling meat throughout. Drain excess liquid if needed.
2. Stir in tomato paste & chili seasoning. Cook 1-2 minutes or until paste is warm.
3. Add potatoes, tomatoes & broth. Bring to a boil. Reduce heat to medium & cook 20-25 minutes or until sweet potatoes are fork-tender & chili has thickened, stirring occasionally.
4. Serve topped with yogurt.

45 Min | Serves 4

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
Serving size	(536g)
Amount per serving	
Calories	320
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 30g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 140mg	10%
Iron 4mg	20%
Potassium 1252mg	25%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



CHILI CHIPOTLE DE PAVO

Ingredientes:

- 1 lb de carne de pavo molida 93% magra
- 1 cebolla amarilla mediana, en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata (6 oz) de pasta de tomate sin sal añadida
- 2 cdas de condimento de chile chipotle*
- 1 batata mediana, en cubitos
- 1 lata (15 oz) de tomates en cubitos sin sal añadida
- 3 tazas de caldo de pollo sin sal añadida
- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa

Preparación:

1. Calentar una olla grande a fuego medio-alto. Añadir el pavo, la cebolla y el ajo. Cocinar 5-7 minutos o hasta que el pavo esté cocido, desmenuzando por completo. Escurrir el exceso de líquido si es necesario.
2. Añadir la pasta de tomate y el condimento de chile. Cocinar 1-2 minutos o hasta que la pasta de tomate esté tibia.
3. Añadir las batatas, los tomates y el caldo. Llevar a hervor. Reducir el fuego a medio y cocinar 20-25 minutos o hasta que las batatas estén tiernas y el chile se haya espesado, revolviendo ocasionalmente.
4. Servir con un poco de yogur encima.

45 Min | Porciones 4

Información Nutricional	
4 porciones por receta	
Tamaño de la porción (536g)	
Cantidad por porción	
Calorías	320
% Valor Diario*	
Grasa Total 10g	13%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 85mg	28%
Sodio 300mg	13%
Carbhidrato Total 28g	10%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 12g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 140mg	10%
Hierro 4mg	20%
Potasio 1252mg	25%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA

