

## Chili de Calabaza

### INGREDIENTES:

1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla grande, picada  
3 dientes de ajo, picados  
2 pimientos, picados  
16 oz crimini o champiñones de botón blanco, en cuartos  
1 puré de calabaza en lata de 15 onzas, o 1 libra de puré de calabaza  
1 28-oz sin sodio tomates cortados en cubitos

2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio  
1 cucharada de chile en polvo  
1 cucharada de comino  
1 cucharada de pimentón ahumado  
1/2 cucharadita de cúrcuma  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de canela  
1 15 onzas sin sodio frijoles  
1 15-oz sin sodio frijoles pintos



### INSTRUCCIONES:

1. Saltea la cebolla picada en aceite de oliva en una olla grande a fuego medio hasta que quede transparente. Agregue ajo, pimientos y champiñones. Cocine hasta que los champiñones se ablanden.
2. Agregue puré de calabaza, tomates cortados en cubitos, caldo, chile en polvo, comino, pimentón ahumado, cúrcuma, sal, canela y el líquido de los frijoles enlatados.
3. Llevar a ebullición, luego reducir a fuego lento, cubierto durante 30 minutos. Revuelva de vez en cuando.
4. Agregue los frijoles escurridos y tamize hasta que el chile se caliente, aproximadamente 10-15 minutos.
5. Opcional: Cubra con aguacates, yogur griego sin grasa, chips de tortilla o cilantro picado.

Porciones: 10

### Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 180mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars <b>0%</b>	
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 72mg	<b>6%</b>
Iron 3mg	<b>15%</b>
Potassium 328mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value 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.

Para obtener más información, comuníquese con The Living Whole Wellness Program al (909) 651-4007 o email [livingwhole@llu.edu](mailto:livingwhole@llu.edu)

Para recetas más saludables visite: [myllu.llu.edu/livingwhole/recipes/](http://myllu.llu.edu/livingwhole/recipes/)