



Vegetarian Chili

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1½ cups

Cost: \$4.61 per recipe, \$1.15 per serving

Ingredients

- 1 teaspoon vegetable oil
- ½ cup chopped onion
- 1 tablespoon chili powder
- ½ teaspoon dried basil
- ½ teaspoon cumin
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 medium green bell pepper, chopped
- 1 (15.5 ounce) can red kidney beans, drained and rinsed
- 1 (15.5 ounce) can cannellini beans, drained and rinsed
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 (8 ounce) can low-sodium tomato sauce
- 1 cup water

Directions

- 1) Heat oil in large pot over medium heat. Add onions and cook, stirring often, for about 3 minutes.
- 2) Add chili powder, basil, cumin, garlic powder, and bell pepper. Cook and stir for about 3 minutes.
- 3) Add kidney beans, cannellini beans, diced tomatoes, tomato sauce, and water. Bring to a boil, then reduce heat and cover. Simmer for 15 minutes.

\$\$ Money-Saving Tip: When cooking at home, double the recipe and freeze half for a quick meal another night.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 17g	61%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 152mg	10%
Iron 5mg	30%
Potassium 1002mg	20%
Vitamin C 26mg	30%

*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.



Chili Vegetariano

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1½ tazas

Costo: \$4.61 por receta, \$1.15 por porción

Ingredientes

- 1 cucharadita aceite vegetal
- ½ taza cebolla picada
- 1 cucharada chile en polvo
- ½ cucharadita albahaca seca
- ½ cucharada comino molido
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 pimentón verde mediano, picado
- 1 lata (15.5 onzas) frijoles rojos, enjuagados
- 1 lata (15.5 onzas) frijoles blancos, enjuagados
- 1 lata (14.5 onzas) tomates cortados en cubitos, sin sal añadida
- 1 lata (8 onzas) salsa de tomate, baja en sodio
- 1 taza agua

Preparación

- 1) Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio. Agregue las cebollas, revolviendo frecuentemente, por unos 3 minutos.
- 2) Agregue el chile en polvo, la albahaca, el comino, el ajo en polvo y el pimentón. Cocine y revuelva por unos 3 minutos.
- 3) Agregue los frijoles rojos, los frijoles blancos, los tomates picados, la salsa de tomate y agua. Deje hervir y luego reduzca el fuego y cubra. Hierva a fuego lento por 15 minutos.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 17g	61%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 152mg	10%
Iron 5mg	30%
Potassium 1002mg	20%
Vitamin C 26mg	30%

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
 Cuando cocine en casa, duplique la receta y congele la mitad para una comida rápida otro día.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

*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.



Chili Vegetariano

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1½ copos

Custo: \$4.61 por receita, \$1.15 por porção

Ingredientes

- 1 colher de chá de óleo vegetal
- ½ copo de cebola picada
- 1 colher de sopa de tempero “chili”
- ½ colher de chá de manjericão seco
- ½ colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 pimentão verde médio, picado
- 1 lata (15,5 onças) de feijão vermelho, enxaguado
- 1 lata (15,5 onças) de feijão tipo cannellini, enxaguado
- 1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- 1 lata (8 onças) de molho de tomate com baixo teor de sódio
- 1 copo de água

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas e cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 3 minutos.
- 2) Adicione o tempero “chili,” o manjericão, o cominho, alho em pó e o pimentão. Cozinhe e mexa por cerca de 3 minutos.
- 3) Adicione o feijão vermelho, o feijão “cannellini,” o tomate picado, o molho de tomate e a água. Deixe ferver, reduza o fogo e tampe. Cozinhe por 15 minutos.



Dica para economizar dinheiro:

Quando cozinhar em casa, duplique a receita e congele a metade para ter uma refeição pronta para outra noite.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 300

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 54g 20%

Dietary Fiber 17g 61%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 18g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 152mg 10%

Iron 5mg 30%

Potassium 1002mg 20%

Vitamin C 26mg 30%

*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.