

10 Minute Chili



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Scan for interactive recipe

Serves: 4

Prep: 5 minutes | **Cook:** 10 minutes

INGREDIENTS

- 1/2 pound 90% lean ground beef
- 1 small onion, chopped
- 1 (16 ounce) can low sodium red kidney beans, drained and rinsed
- 2 (16 ounce) cans tomato sauce, no salt added
- 1 tablespoon chili powder
- 1 teaspoon garlic powder

DIRECTIONS

1. Cook ground beef and onion together in a pot. Drain to remove excess fat.
2. Add beans, tomato sauce, chili powder and garlic powder to the pot.
3. Cook over medium heat until heated through, about 10 minutes. Serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 1/2 cups (303g)

Calories	240
Total fat	6 g
Saturated Fat	3 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	35 mg
Sodium	180 mg
Carbohydrates	28 g
Fiber	8 g
Sugars	7 g
Protein	19 g

Recipe adapted from: The Family Nutrition Program at the University of Florida IFAS Extension

Chili en 10 minutos



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 libra de carne molida 90% magra
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 lata (16 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 2 latas (16 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo

PREPARACIÓN

1. Cocine la carne molida y cebolla juntas en una olla. Escurrir para eliminar el exceso de grasa.
2. Agrega los frijoles, la salsa de tomate, el chile en polvo y el ajo en polvo a la olla. Revuelva para mezclar los ingredientes.
3. Cocine a fuego medio hasta que esté completamente caliente, aproximadamente 10 minutos. Atender.



Información Nutricional

Porción: 1 1/2 taza

Calorías	240
Grasa total	6 g
Grasa saturada	3 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	35 mg
Sodio	180 mg
Carbohidratos	28 g
Fibra	8 g
Azúcares	7 g
Proteína	19 g

Fuente de receta: The Family Nutrition Program at the University of Florida IFAS Extension