

Three Bean Chili

10 Servings • 1 Serving = 1 Cup

Tips on Beans



How To Store

Canned beans keep unopened in the pantry for 2–5 years & opened in the fridge for 3–4 days.



How To Use

Pairs well with onions, garlic, tomatoes, cumin, chili, herbs, & smoked meats.



Health Benefits

Excellent plant-based protein and fiber source for satiety, digestion, & stable blood sugar.

INGREDIENTS

- 2 Tablespoon extra virgin olive oil
- ½ cup onion, chopped
- 2 teaspoons garlic, chopped
- 1 ½ teaspoon ground cumin
- 1 Tablespoon dried oregano
- 1 Tablespoon chipotle in adobo sauce, chopped
- 2 cups carrots, chopped
- 1 ½ cups celery, chopped
- 1 cup red bell pepper, chopped
- 1 (15oz) can black beans, rinsed & drained
- 1 (15oz) can pinto beans, rinsed & drained
- 1 (15oz) can kidney beans, drained & rinsed
- 2 (12oz) cans low-sodium diced tomatoes
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- Optional: cheddar cheese (shredded), tomatoes (chopped) avocado(sliced), tortilla chips

DIRECTIONS

1. In a large pot, heat oil over medium heat and add onion and garlic. Sauté gently, without browning, until softened, about 5-7 minutes. Add the cumin and oregano and stir into the mixture.
2. Add the chipotle and stir. Add carrots, celery, bell pepper, and sauté until the vegetables begin to sweat, about 7 minutes. Add the beans along with the tomatoes.
3. Bring the mixture up to a boil, then reduce the heat and let simmer for 20 minutes or until vegetables are cooked through.
4. Season with salt and pepper. Serve with cheddar cheese, tomatoes, cilantro, avocado, or tortilla chips.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1 cup (280g)

Amount per serving
Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 3g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 9g 32%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 84mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 605mg 15%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

This institution is an equal opportunity provider.

Chile De Tres Frijoles

10 porciones • 1 porción = 1 taza

Consejos sobre los frijoles



Como Almacenar

Los frijoles enlatados se conservan sin abrir en la despensa de 2 a 5 años y abiertos en la nevera de 3 a 4 días



Como Usar

Combina bien con cebollas, ajo, tomates, comino, chile, hierbas y carnes ahumadas



Beneficios para la Salud

Excelente fuente de proteína y fibra de origen vegetal para la saciedad, la digestión y mantener el azúcar en sangre estable.

INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de cebolla, picada
- 2 cucharaditas de ajo, picado
- 1 ½ cucharadita de comino molido
- 1 Cucharada de orégano seco
- 1 Cucharada de chipotle en salsa adobo, picado
- 2 tazas de zanahorias, picadas
- 1 ½ tazas de apio, picado
- 1 taza de pimienta roja, picado
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 oz) de frijoles pintos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 2 latas (12 oz) de tomates en cubos bajos en sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: queso cheddar (rallado), tomates (picados), aguacate (en rebanadas), totopos

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio y agrega la cebolla y el ajo. Saltee suavemente, sin que se dore, hasta que se ablanden, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Agrega el comino y el orégano y revuelve con la mezcla.
2. Agrega el chipotle y revuelve. Agrega las zanahorias, el apio y el pimienta morrón y saltea hasta que las verduras comiencen a sudar, aproximadamente 7 minutos. Agrega los frijoles junto con los tomates.
3. Lleve la mezcla a ebullición, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las verduras estén bien cocidas.
4. Sazone con sal y pimienta. Sirva con queso cheddar, tomates, cilantro, aguacate o totopos.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1 cup (280g)

Amount per serving
Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 3g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 9g 32%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 84mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 605mg 15%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de
igualdad de oportunidades.