



Pumpkin Chili



Neighbor**Impact**
Food Bank

Ingredients

- 1 can (15-ounce) pumpkin puree
- 1 can diced tomatoes
- 1 can black beans
- 1 can kidney beans
- 1 lb. ground beef
- ½ 6 oz. can tomato paste
- 2 cups of water
- 2 cloves of garlic
- 1 yellow onion
- 2 tbs olive oil

Instructions

- Add minced garlic, diced onion, and olive oil to a large pot. Sauté the onion and garlic over medium heat until the onions are tender (5 minutes)
- Add the ground beef and cook until beef is browned
- Add drained beans and diced tomatoes, pureed pumpkin, tomato paste, water, and spices. Stir to combine
- Cover pot and simmer for 30 minutes, stirring occasionally
- Serve hot with your favorite chili toppings

Chili Seasoning

- 1 tbs chili powder
- ½ tsp smoked paprika
- 1 tsp ground cumin
- ¼ tsp garlic powder
- ½ tsp onion powder
- ¼ tsp cracked black pepper
- 1 tsp salt

Neighbor Impact is an equal opportunity provider

Visit <https://www.neighborimpact.org/get-help/get-food/recipes/> for more recipe choices!



Chile de Calabaza



NeighborImpact
Food Bank

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de puré de calabaza
- 1 lata de tomates picados
- 1 lata de frijoles negros
- 1 lata de frijoles rojos
- 1 libra de carne molida
- ½ lata de 6 onzas de pasta de tomate
- 2 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla amarilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Condimento de chile

- 1 cd de chile en polvo
- ½ cdta de pimentón ahumado
- 1 cdta de comino molido
- ¼ cdta de ajo en polvo
- ½ cdta de cebolla en polvo
- ¼ cdta de pimienta negra molida
- 1 cdta de sal

Instrucciones

- Añade ajo picado, cebolla picada y aceite de oliva a una olla grande. Sofríe la cebolla y el ajo a fuego medio hasta que la cebolla esté tierna (5 minutos).
- Añade la carne molida y cocina hasta que esté dorada.
- Añade los frijoles escurridos y los tomates picados, el puré de calabaza, la pasta de tomate, el agua y las especias. Revuelve para integrar.
- Tapa la olla y cocina a fuego lento durante 30 minutos, removiendo ocasionalmente.
- Sirve caliente con tus aderezos de chili favoritos.

NeighborImpact es un proveedor que ofrece oportunidades de igualdad
Visita <https://www.neighborimpact.org/get-help/get-food/recipes/> para mas recetas!