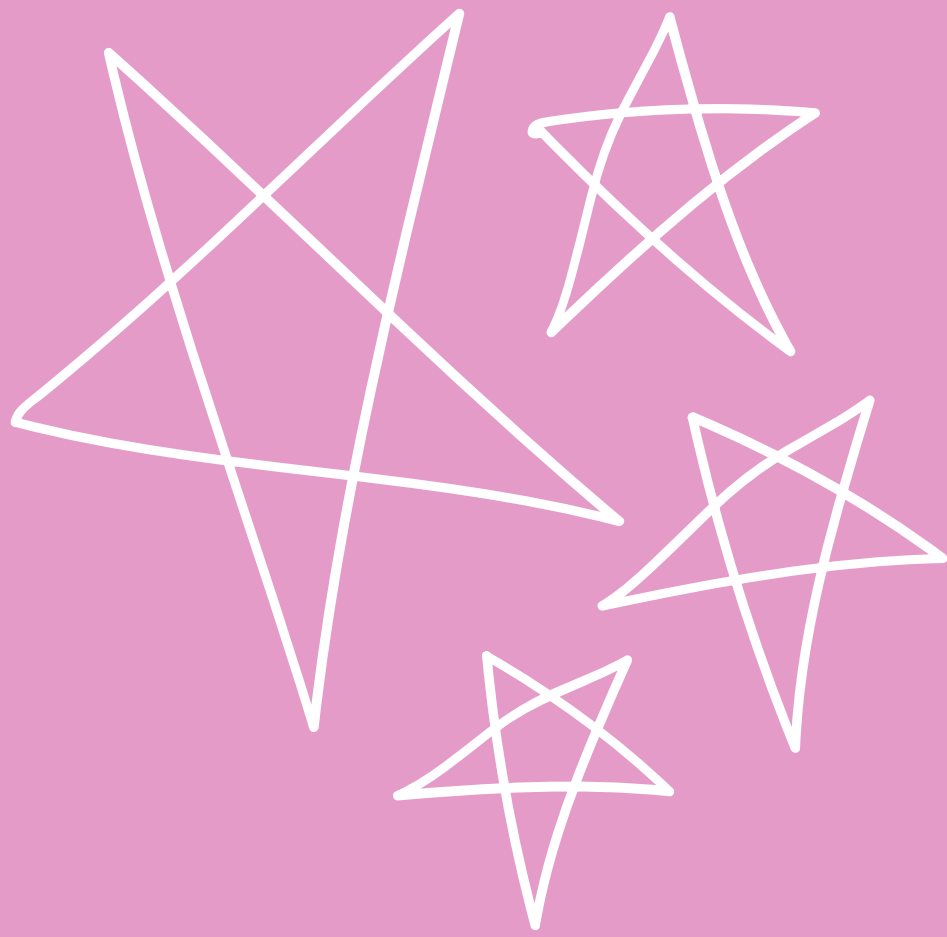


Easy Skillet Chili

A delicious recipe that uses pantry staples!



Ingredients:

1 pound lean ground meat -
beef, chicken, or turkey
1 onion, chopped (about 1 cup)
2 teaspoons chili powder
1 can (14.5 ounces) tomatoes,
chopped with juice
2 cans (15 ounces each) beans,
drained and rinsed (try black,
pinto, kidney, or others)
1 can (10.5 ounces) condensed
tomato soup

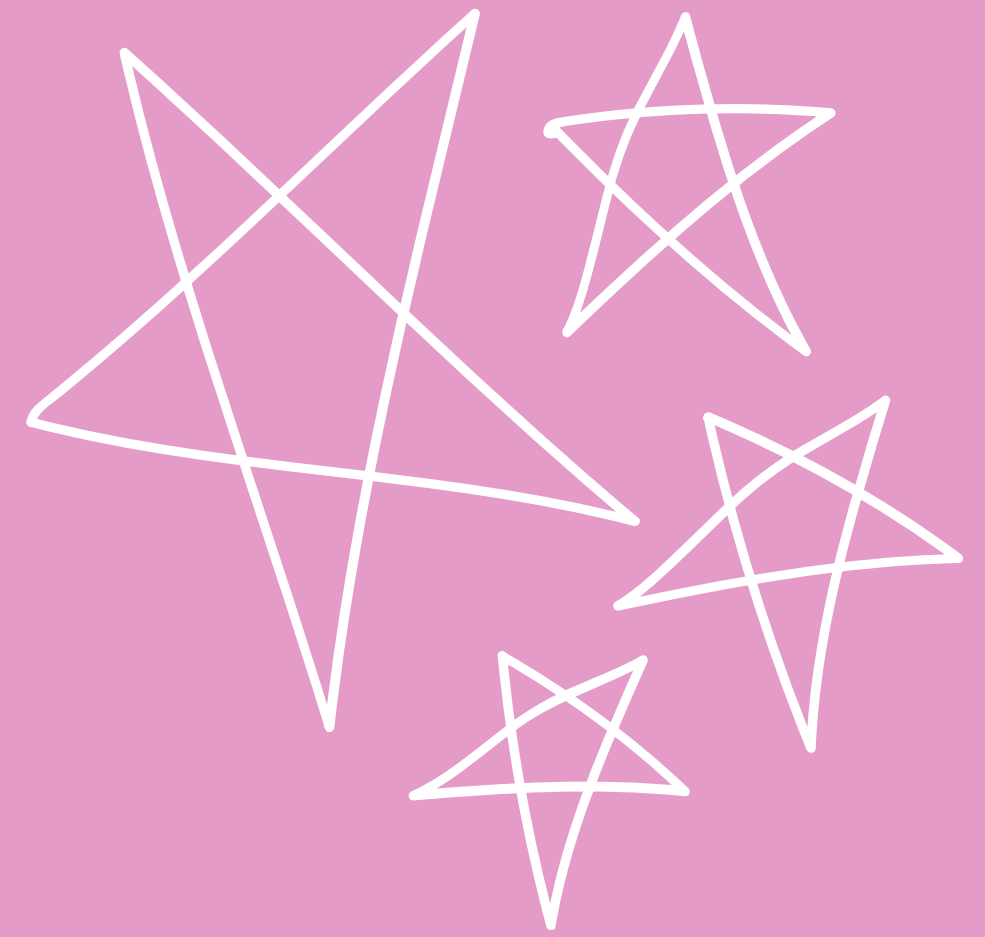
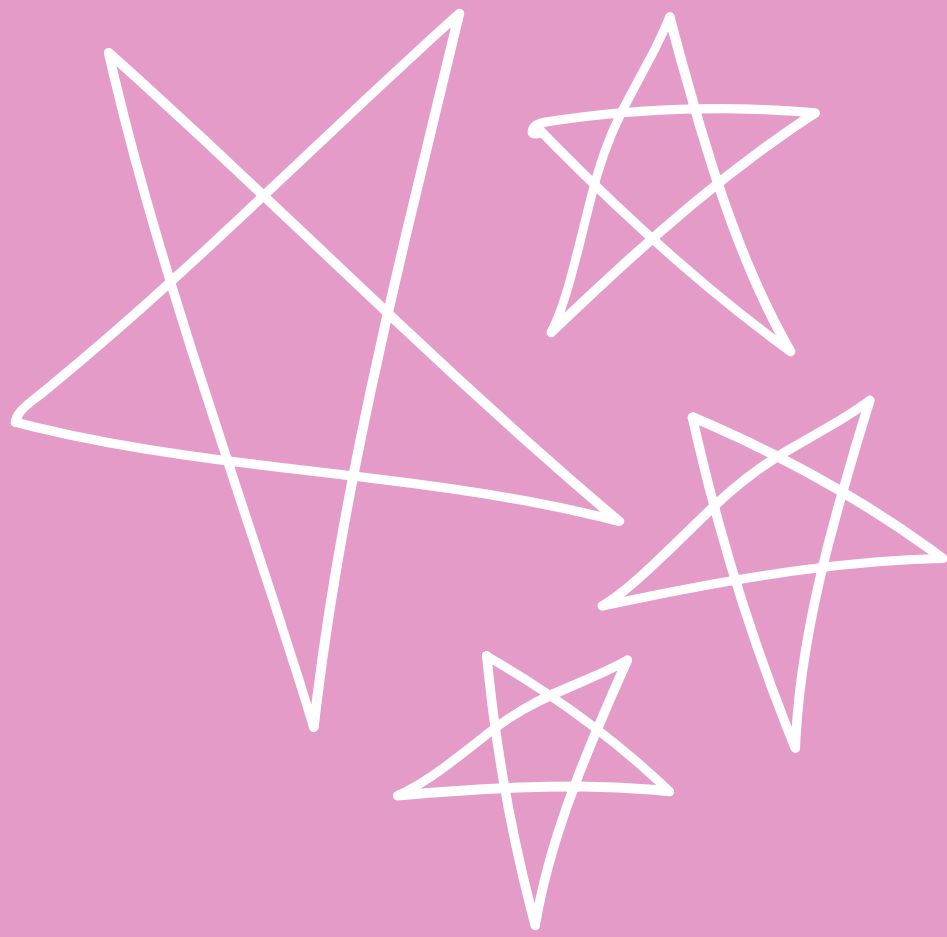
Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. In a large skillet over medium-high heat, brown meat and onion. Cook on medium-low heat for 5 minutes. Stir often. Drain grease from pan.
3. Add chili powder and stir. Cook for 3-5 minutes.
4. Add tomatoes, drained beans, and tomato soup.
5. Add 1 soup can of water; stir and simmer for at least 30 minutes.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Makes 10 servings

Chile fácil de sartén con carne

¡Una receta deliciosa que usa alimentos básicos de despensa!



Ingredientes:

Una libra de carne desgrasada y picada – carne de res, pollo o pavo

Una cebolla, cortada (más o menos una taza)

Dos cucharitas de polvo de chile

Un bote (14.5 oz.) de tomates, cortados con jugo

Dos botes (15 oz. Cada uno) de frijoles, escurridos y enjuagados (prueba frijoles negros, alubias rojas u otros)

Un bote (10.5 oz.) de sopa condensada de tomate

Hace diez porciones

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.
2. En una sartén grande sobre fuego medio-alto, dora la carne y la cebolla. Cocínalas en fuego medio-bajo por cinco minutos. Mézclalas frecuentemente. Escurre la grasa de la sartén.
3. Añade el polvo de chile y mézclala. Cocínala por tres a cinco minutos.
4. Añade tomates, frijoles escurridos y sopa de tomate.
5. Añade un bote de sopa llenada con agua, mézclalo y hiérvela a fuego lento por al menos treinta minutos.
6. Refrigerera las comidas sobrantes dentro de dos horas.