

BUTTERNUT SQUASH CHILI



Ingredients:

- 1 butternut squash
- 1 onion
- 1 bell pepper (optional)
- 1 tablespoon oil
- 1 pound ground turkey or beef
- 1 can (15.5 oz) black beans
- 1 can (15.5 oz) kidney beans
- 1 can diced tomatoes (15.5 oz)
- 1 can tomato sauce (29 oz)
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon chili powder
- *If you're finding the squash too hard to cut, you can poke holes in it with a fork and then microwave for a few minutes to soften.

Instructions:

1. Wash your hands with water and soap.
2. Dice the squash,* onion and bell pepper.
3. Heat the oil in a large pot.
4. Once the oil is hot, brown the ground turkey or beef with the onion, about 10 minutes.
5. Rinse the beans and add them to the pot.
6. Add the squash, bell pepper, diced tomatoes, tomato sauce, and spices.
7. Cook all together until the squash is soft, about 30-40 minutes.
8. Serve and enjoy! Top with shredded cheese if desired.

Makes 8-10 servings

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.

CHILE DE CALABAZA



Ingredientes:

- 1 calabaza butternut
- 1 cebolla
- 1 pimiento morrón (opcional)
- 1 cucharada de aceite
- 1 libra de pavo molido o carne de res
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles rojos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (15.5 oz)
- 1 lata de salsa de tomate (29 oz)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo

* Si encuentra que la calabaza es demasiado difícil de cortar, puede hacer agujeros con un tenedor y luego calentarla en el microondas durante unos minutos para ablandarla.

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cortar en dados la calabaza *, la cebolla y el pimiento morrón.
3. Calentar el aceite en una olla grande.
4. Una vez que el aceite esté caliente, dore el pavo molido o la carne con la cebolla, unos 10 minutos.
5. Enjuaga los frijoles y agrégalos a la olla.
6. Agregue la calabaza, el pimiento, los tomates cortados en cubitos, la salsa de tomate y las especias.
7. Cocine todos juntos hasta que la calabaza esté blanda, unos 30-40 minutos.
8. ¡Servir y disfrutar! Cubra con queso rallado si lo desea.

Makes 8-10 servings