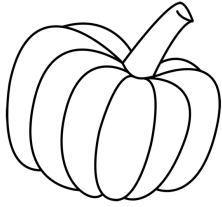


Pumpkin Black Bean Turkey Chili Makes 6 cups



This is a quick, hearty chili. You can use leftover turkey to make it – or use ground turkey instead. Pumpkin is loaded with beta carotene and vitamin A, a nutrient that is important for vision, skin, bone health, and helps protect against infections. Canned pumpkin is an easy way to add pumpkin to your diet.

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 small onion, chopped
- 1 medium bell pepper (red, green, or yellow), chopped
- 2 cloves garlic, minced or ½ teaspoon garlic powder
- **1 pound ground turkey
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 tablespoon chili powder
- 1 ½ teaspoons cumin
- ¼ teaspoon cayenne (optional)
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 15 ounce can solid pack pumpkin
- 1 14.5 ounce can low-sodium chicken broth
- 1 14.5 ounce can diced tomatoes
- 1 15 ounce can black beans, rinsed and drained
- 1 teaspoon apple cider vinegar (optional)

1. Heat oil in a large pot over medium heat. Add the chopped onion, green pepper and garlic and cook stirring frequently until soft, about 5 minutes.
2. Add the turkey and cook until browned and no pink remains.
3. Add the oregano, chili powder, and cumin and stir until combined.
4. Stir in the canned pumpkin, tomatoes, and chicken broth and bring to a boil.
5. Reduce the heat to medium low, add the beans. Heat the mixture so it gently bubbles for about 20 minutes, stirring occasionally.
6. **You can use 2 cups leftover chopped cooked turkey instead of the ground turkey. Skip step 2 and add the turkey with the beans in step 5.
7. Add the vinegar, if desired.
8. *Recipe adapted from food.com*

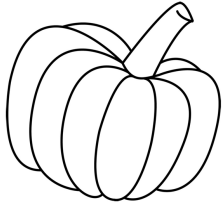


You can watch Katy Galton the Nutrition Educator at the Pantry prepare recipes by using this QR code. How to scan QR code:

Open smart phone camera and scan code. Then click on pop-up link to our YouTube Channel.

 **Interfaith Food Pantry**

Calabaza, Frijoles Negros, Pavo, Chile hace 6 tazas



Este es un chile rápido y abundante. Puede usar el pavo sobrante para hacerlo, o usar pavo molido en su lugar. La calabaza está cargada de betacaroteno y vitamina A, un nutriente que es importante para la visión, la piel y la salud ósea y ayuda a proteger contra las infecciones. La calabaza enlatada es una manera fácil de agregar calabaza a su dieta.

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 pimiento mediano (rojo, verde o amarillo), picado
- 2 dientes de ajo, picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- **1 libra de pavo molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de comino
- 1/4 cucharadita de cayena (opcional)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 lata de calabaza maciza de 15 onzas
- 1 lata de 14.5 onzas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata de tomates cortados en cubitos de 14.5 onzas
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana (opcional)

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla picada, el pimiento verde y el ajo y cocine revolviendo con frecuencia hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue el pavo y cocine hasta que esté dorado y no quede rosado.
3. Agregue el orégano, el chile en polvo y el comino y revuelva hasta que se combinen.
4. Agregue la calabaza enlatada, los tomates y el caldo de pollo y lleve a ebullición.
5. Reduzca el fuego a medio bajo, agregue los frijoles. Calentar la mezcla para que burbujee suavemente durante unos 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. **Puede usar 2 tazas de pavo cocido picado sobrante en lugar del pavo molido. Omita el paso 2 y agregue el pavo con los frijoles en el paso 5.
7. Añadir el vinagre, si se desea.

Receta adaptada de food.com



Puedes ver a Katy Galton, la educadora de nutrición de la despensa, preparar recetas usando este código QR. Cómo escanear el código QR:

Abra la cámara del teléfono inteligente y escanee el código. Luego haga clic en el enlace emergente a nuestro canal de YouTube.