

Black Bean Chili

serves 8

Nutrition Highlights – Heart Health

This flavorful, satisfying meal is high in fiber from beans and vegetables, helping support heart health, digestion, and steady blood sugar. It provides filling plant-based protein without saturated fat, along with heart-healthy fats from olive oil that support healthy cholesterol. Warm spices and rich ingredients add great taste while also providing nutrients and antioxidants that support healthy blood pressure and overall heart health.



Ingredients

- 2 tbsp extra virgin olive oil
- 1 medium yellow onion, diced (about 1 cup)
- Pinch sea salt
- 2 medium bell peppers, diced (about 1½ cups)
- 5 cloves garlic, minced
- 1 fresh jalapeño pepper, minced (ribs and seeds removed)
- 1–2 tsp chili powder (to taste)
- 1 tbsp paprika
- 2 tsp ground cinnamon
- 2 tsp raw unsweetened cacao powder
- 1 tsp ground cumin
- 1 tsp dried oregano (or fresh, crushed)
- 28 oz canned crushed tomatoes
- 1 cup filtered water
- 4 cups cooked black beans (about 30 oz or 2 cans, drained and rinsed)
- 1 lime, juiced

Method of Preparation

1. Heat oil in a 6-quart pot over medium heat. Add onion and a pinch of salt. Sweat for 3 minutes until soft and translucent.
2. Add bell peppers and sauté until just tender. Add garlic and jalapeño; sauté for 30 seconds.
3. Stir in chili powder, paprika, cinnamon, cacao powder, cumin, and oregano, mixing well to coat vegetables.
4. Add tomatoes, pinch of salt, and water. Cover, bring to a boil, then reduce heat and simmer for 20 minutes.
5. Add cooked black beans and a pinch of salt. Simmer uncovered for about 15 minutes, stirring occasionally.
6. Serve chili in individual bowls with choice of topping: avocado, yogurt, cilantro, lime juice.

Calories: 281 kcal, Total Fat: 6.4 g, Saturated Fat: 1 g, Trans Fat: 0 g, Cholesterol: 0 mg, Sodium: 487.8 mg, Total Carbohydrate: 47.1 g, Dietary Fiber: 16 g, Total Sugars: 10.8 g, Protein: 14.2 g, Vitamin A: 67% DV, Vitamin C: 197% DV, Calcium: 9% DV,

Adapted from: Ranchogordo.com

Chili de Frijoles Negros

serves 8

Aspectos Nutricionales Destacados – Salud del Corazón

Esta comida sabrosa y reconfortante es rica en fibra de los frijoles y las verduras, lo que apoya la salud del corazón, la digestión y niveles estables de azúcar en la sangre. Aporta proteína vegetal que brinda saciedad sin grasas saturadas, junto con grasas saludables del aceite de oliva que ayudan a mantener un colesterol saludable. Además, las especias aportan sabor y antioxidantes que favorecen la salud del corazón y la presión arterial.



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla mediana, picada (aproximadamente 1 taza)
- Una pizca de sal marina
- 2 pimientos morrones medianos, picados (aproximadamente 1½ tazas)
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 chile jalapeño fresco, picado (sin venas ni semillas)
- 1–2 cucharadas de chile en polvo (al gusto)
- 1 cucharada de pimentón (paprika)
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 cucharaditas de cacao en polvo crudo sin azúcar
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco (o fresco, machacado)
- 28 oz de tomates triturados enlatados
- 1 taza de agua filtrada
- 4 tazas de frijoles negros cocidos (aproximadamente 30 oz o 2 latas, escurridos y enjuagados)
- 1 limón, exprimido

Método de Preparación

1. Caliente el aceite en una olla de 6 cuartos a fuego medio. Agregue la cebolla y una pizca de sal. Sofría durante 3 minutos o hasta que esté suave y transparente.
2. Agregue los pimientos y saltee hasta que estén ligeramente tiernos. Añada el ajo y el jalapeño; saltee durante 30 segundos.
3. Incorpore el chile en polvo, el pimentón, la canela, el cacao en polvo, el comino y el orégano, mezclando bien para cubrir las verduras.
4. Agregue los tomates, una pizca de sal y el agua. Tape, lleve a ebullición, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
5. Añada los frijoles negros cocidos y una pizca de sal. Cocine a fuego lento sin tapar durante aproximadamente 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Sirva el chili en tazones individuales y, si lo desea, agregue aguacate, yogur o cilantro.

Calories: 281 kcal, Total Fat: 6.4 g, Saturated Fat: 1 g, Trans Fat: 0 g, Cholesterol: 0 mg, Sodium: 487.8 mg, Total Carbohydrate: 47.1 g, Dietary Fiber: 16 g, Total Sugars: 10.8 g, Protein: 14.2 g, Vitamin A: 67% DV, Vitamin C: 197% DV, Calcium: 9% DV, Adapted from: Ranchogordo.com