

CHICKEN & WHITE BEAN CHILI

Ingredients:

- 1 Tbsp cooking oil
- 1 small red onion, diced
- 2 ribs celery, chopped
- 2 (15.5 oz) cans great northern beans, drained & rinsed, divided
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts, diced
- 1 (14.5 oz) can low sodium chicken broth
- 1 (4 oz) can chopped green chilies, undrained
- 1/4 tsp pepper
- 1/2 cup plain non-fat yogurt
- 2 Tbsp all-purpose flour

Preparation:

1. In a stockpot, heat oil over medium-high. Sauté onion & celery 3-5 minutes, or until tender.
2. Add one can of beans to the stockpot. Use a fork to mash slightly.
3. Add remaining beans, chicken, broth, chilies, pepper & bring to a boil.
4. Reduce heat to medium, cover & simmer soup 15 minutes.
5. In a small bowl, whisk together yogurt & flour until smooth.
6. Add mixture to soup. Cook 1-2 minutes, or until thickened, stirring throughout.

Tips:

Try adding cumin, oregano, cilantro or cayenne if you're wanting some extra spice!

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts

6 servings per recipe
Serving size (358g)

Amount per serving
Calories 320

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg 18%

Sodium 620mg 30%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 31g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 133mg 10%

Iron 3mg 15%

Potassium 948mg 20%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CHILI DE POLLO CON FRIJOLES BLANCOS

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite para cocinar
- 1 cebolla roja pequeña, en cubitos
- 2 tallos de apio, picados
- 2 latas (15.5 oz) de frijoles blanco, escurridos y enjugados, separados en dos partes
- 1 lb de pechugas de pollo sin piel ni hueso, en cuadritos
- 1 taza (14.5oz) de caldo de pollo bajo en sal
- 1 lata (4 oz) de chiles verdes picados, sin escurrir
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharada de yogur sin grasa
- 2 cucharadas de harina todo uso

Preparación:

1. En una cacerola, calentar el aceite sobre fuego medio-alto. Sofreír la cebolla roja y apio por 3-5 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Añadir una lata de frijoles. Usa un tenedor para aplastarlos.
3. Añadir el resto de frijoles, el pollo, el caldo, los chiles y la pimienta. Cocinar hasta que hierva.
4. Reducir el fuego a medio, cubrir y cocinar la sopa por 15 minutos.
5. En un tazón pequeño, mezclar la crema agria y harina.
6. Añadir la mezcla a la sopa. Cocinar y revolver por 1-2 minutos o hasta que espese.

Consejos:

Agregar comino, orégano, cilantro y cayena para darle un toque picante.

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por envase	
Tamaño de la porción (358g)	
Cantidad por porción	
Calorías 320	
% Valor Diario*	
Grasa Totales 5g	6%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 520mg	30%
Carbohidrato Total 37g	13%
Fibra Dietética 8g	29%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 31g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 133mg	10%
Hierro 3mg	15%
Potasio 948mg	20%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.