



Sweet Potato Chili

Ingredients:

- 2 tablespoons Olive Oil
- 1 medium Onion, chopped
- 1 Green Bell Peppers, chopped
- 1 Yellow Bell Pepper, chopped
- 2 medium Sweet Potatoes
- 4 Garlic cloves, pressed or minced
- 1 tablespoon Chili powder
- 1 teaspoon ground Cumin
- 1 Bay Leaf
- 1 can (15 ounces) Sweet Corn, rinsed and drained
- 1 can (15 ounces) Black Beans, rinsed and drained
- 1 can (15 ounces) Kidney Beans, rinsed and drained
- 1 small can (14 ounces) diced Tomatoes, include liquid
- 1 cup Vegetable Broth
- Salt, to taste

Directions:

1. Heat olive oil over medium heat. Add onion, garlic, bell pepper, sweet potatoes and cook, stirring occasionally, until the onions are turning translucent.
2. Turn heat to medium low and add chili powder and cumin. Cook, stirring constantly, until fragrant, about 30 seconds. Add bay leaf, black beans, tomatoes and their juices and broth.
3. Stir combine and cover for about 1 hour, stirring occasionally.
4. Check the sweet potatoes to make sure their tender and that the liquid has reduced, producing a hearty chili consistency.
5. Remove the bay leaf and add salt to taste.



SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!



Chile de batata

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 2 batatas medianas
- 4 dientes de ajo, prensados o picados
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 hoja de laurel
- 1 lata (15 onzas) de maíz dulce, enjuagado y escurrido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 1 lata pequeña (14 onzas) de tomates cortados en cubitos, incluido el líquido
- 1 taza de caldo de verduras
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo, el pimiento morrón y los boniatos y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se torne translúcida.
2. Baja el fuego a medio bajo y añade el chile en polvo y el comino. Cocina, revolviendo constantemente, hasta que desprenda aroma, unos 30 segundos. Agrega la hoja de laurel, los frijoles negros, los tomates, sus jugos y el caldo.
3. Revuelva bien y cubra durante aproximadamente 1 hora, revolviendo ocasionalmente.
4. Revise las batatas para asegurarse de que estén tiernas y que el líquido se haya reducido, produciendo una consistencia de chile abundante.
5. Retirar la hoja de laurel y añadir sal al gusto.



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS RECETAS!