

Black Bean and Pumpkin Chili

By: Jenna Umbriac **Yield:** 6-8 servings **Servings:** 4 **Time:** 8 hours (slow cooker) **Source:** Guilty Kitchen

Canned and fresh pumpkin contains a healthful fiber intake that can also help reduce the risk of colon cancer. With nearly 3 grams (g) of fiber in cooked, fresh pumpkin and over 7 g in canned pumpkin, adding a serving of pumpkin to the daily diet can help supplement the fiber shortage in the average American diet. Dietary fiber is crucial for digestion.



Ingredients:

- 1 large onion, diced
- 1 pound ground beef or turkey (you can omit and double the amount of beans to make this vegetarian)
- 1 cup canned pumpkin purée
- 1 (14.5 ounce) can black beans, rinsed and drained (or 2 cups pre-cooked black beans)
- 1 (28 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 (7 ounce) can of tomato sauce
- 1 tablespoon cumin
- 2 tablespoons instant coffee
- 2-3 tablespoon chili powder
- 1-2 teaspoons salt
- 2 tablespoons hot sauce (optional)
- 1 tablespoon cocoa powder

Directions

1. In a large frying pan on medium heat, sauté the ground beef until thoroughly browned. Place in bowl of crock pot and set aside.
2. In same pan, cook onions until soft and starting to brown and then add those to the beef in the crock pot bowl.
3. Add remaining ingredients to crockpot. Stir to mix and turn to low.
4. Cook on low for at 8-10 hours. Serve with cheese, sour cream, cilantro, or avocado.

Black Bean and Pumpkin Chili

Por: Jenna Umbriac

Rendimiento: 6-8 porciones

Raciones: 4

Tiempo: 8 horas (cocción lenta)

Fuente: Guilty Kitchen

La calabaza enlatada y fresca contiene una ingesta saludable de fibra que también puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon. Con casi 3 gramos (g) de fibra en calabaza fresca cocida y más de 7 g en calabaza enlatada, agregar una porción de calabaza a la dieta diaria puede ayudar a complementar la escasez de fibra en la dieta estadounidense promedio. La fibra dietética es crucial para la digestión.



Ingredientes:

- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 1 libra de carne molida o pavo (puede omitir y duplicar la cantidad de frijoles para hacer este vegetariano)
- 1 taza de puré de calabaza en lata
- 1 lata (14.5 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos (o 2 tazas de frijoles negros precocidos)
- 1 (28 onzas) de tomates en cubitos, sin sal agregada
- 1 lata de salsa de tomate (7 onzas)
- 1 cucharada de comino
- 2 cucharadas de café instantáneo
- 2-3 cucharadas de chili en polvo
- 1-2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de salsa picante (opcional)
- 1 cucharada de cacao en polvo

Direcciones

5. En una sartén grande a fuego medio, saltee la carne molida hasta que esté completamente dorada. Colocar en un tazón de olla de barro y reservar.
6. En la misma sartén, cocine las cebollas hasta que estén suaves y comience a dorarse y luego agréguelas a la carne en el tazón de la olla de barro.
7. Agregue los ingredientes restantes a crockpot. Revuelva para mezclar y gire a fuego lento.
8. Cocine a fuego lento durante 8-10 horas. Servir con queso, crema agria, cilantro o aguacate.